MAITREYA
MAGAZINE

TIBETAANS BOEDDHISTISCH TIJDSCHRIFT JAARGANG 18 1996 *f.* 6,50 NUMMER 4

Wijsheid
Ervaringen van Dr. Alex Berzin
De wereld der Mahasiddha's

INHOUD

DE KRACHT VAN DE OP DE VERLICHTING GERICHTE GEEST
door Yongdzin Ling Dorje Chang 3

DE WERELD DER MAHASIDDHA'S
door Marijke Drost 8

EEN INTERVIEUW MET GELONG JAMPEL PHARCHIN
door Koosje van der Kolk 10

ERVARINGEN VAN DR. ALEX BERZIN
door April Elzenga 19

DE CONSTRUCTIE VAN HET GEBEDSWIEL
door Margot Kool-Stumpel 22

TIBETNIEUWS
door Marie-José Tops en Paula de Wijs-Koolkin 24

VERSCHIJSELEN VANUIT DE LEEGTE
door Sander Tideman 26

WIJSHEID
door Acharya Shantideva 28

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 29

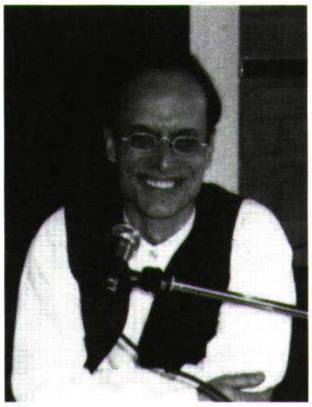
ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 30

PROGRAMMA NAJAAR 1996 31

INFO MAITREYA INSTITUUT 35

©
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50

VOORWOORD

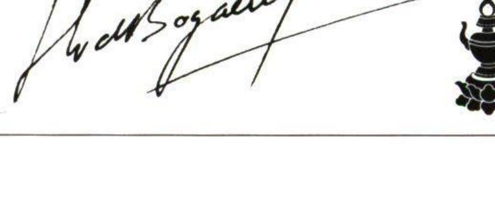


Dit derde nummer van het Maitreya Magazine wordt wegens de omtelling nummer vier genoemd, terwijl u zoals u gewend was, elk kwartaal een nummer blijft ontvangen, maar dat wist u al. Na het lange zomer (nou ja, zomer..) reces - kreeg u ook al de cursus-kriebels? - is de volledige Maitreya trein weer in de rails.

Het verinnerlijken van het pad naar de verlichting zal nog wel menig seizoen in beslag nemen, maar wij nemen ons stellig voor u al die maanden, jaren, levens op de hoogte te zullen houden van ons inziens waardevolle informatie en van de mogelijkheden voor Dharma-studie en meditatie bij u in de buurt. Dat alles vormgegeven in het studieprogramma dat het Maitreya Instituut presenteert, waarbij we borg staan voor kwaliteit en de ononderbroken overlevering vanaf de tijd van de historische Boeddha Sakyamoenie, ruim 2550 jaar!!! geleden, tot aan de dag van vandaag.

Dat dit met name mogelijk is dankzij de Tibetaanse, bijna hardnekkige devotie, moge iedereen duidelijk zijn. Naast de onvolprezen bijdrage door de Tibetaanse Geshe, kan ieder die dat wil zijn\haar constructieve steentje bijdragen aan het scheppen van de condities die nodig zijn voor de voortzetting van het boeddhistisch onderricht in "eigen" land. Behalve door lidmaatschap van het Kerkgenootschap Maitreya Instituut, deelname aan cursussen, werkzaamheden voor of in het instituut, donaties en dergelijke, kan een toewijding van positieve energie, die u met welke goede werken dan ook creëert, veel extra kracht opleveren. Die kracht van spirituele verdienste is nodig voor het voorkomen of overwinnen van problemen (die er in het cyclische bestaan altijd zullen zijn) en vergemakkelijkt de uitvoering van bouw- en andere plannen van het Instituut, dat langzaam maar zeker de jeugd-fase ontgroeit. Doet u weer mee?

Uw eindredacteur, Hans van den Bogaert.



DE KRACHT VAN DE OP DE VERLICHTING GERICHTE GEEST

Tushita

Yongdzin Ling Dorje Chang, Z.H. de Dalai Lama en Yongdzin Trijang Dorje Chang

Het volgende artikel bevat de tweede in een serie van lezingen, welke de grote Tibetaanse meester Yongdzin Ling Dorje Chang in 1980 te Zürich gaf. Op eerste kerstdag 1983 verliet deze meester zijn toen 81-jarige lichaam en werd met nieuwjaar 1986 opnieuw geboren in Noord India. De jonge 'Chog Trul Rinpochee' studeert momenteel in het Drepung Klooster te Zuid India.

Als we naar het boeddhistisch onderricht luisteren, dienen we in onze eigen geest de zes gunstige condities te scheppen voor het ontvangen van het onderricht en te waken tegen de vijf tekortkomingen en de drie fouten.

De ideale motivatie tijdens het luisteren, is om voor het welzijn van alle voelende wezens de ultieme staat van het boeddhaschap te willen bereiken. Deze altruïstische motivatie, die de hoogste verlichting zoekt voor het welzijn van alle anderen, noemen we de verlichtingsgeest.

In zijn tekst 'Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's' geeft de Indiase meester Acharya Shantideva een beschrijving van de schitterende kwaliteiten van de op de verlichting gerichte geest. Hij zegt dat het een wondermiddel is, waarmee we ons onzuivere lichaam in het lichaam van een boeddha kunnen transformeren, zoals het magische elixer onzuiver metaal in goud verandert. De verlichtingsgeest is de meest waardevolle en de allerheilzaamste staat van geest, die wanneer ze eenmaal is ontwikkeld, het zelfs voor de laagste dierlijke vorm mogelijk maakt in een boeddha te veranderen. Wanneer men zich de verlichtingsgeest eenmaal heeft eigen gemaakt, wordt zelfs een kleine heilzame daad, zoals het geven van een handvol voedsel aan een dier, een daad van een bodhisattva en een oorzaak voor het boeddhaschap.

Bovendien, zegt Acharya Shantideva, is het ontwikkelen van de verlichtingsgeest de meest krachtige methode voor het verzamelen van verdienste. De altruïstische wens het welzijn van alle wezens te bevorderen is im-

mers veel krachtiger dan de wens het welzijn van één wezen te bevorderen. Vergelijk de wens alle wezens van alle ziekten te bevrijden maar eens met de wens een enkel wezen te genezen. Dit verklaart tevens waarom een bodhisattva de kracht heeft negatief karma te zuiveren, dat anders moeilijk kan worden opgeheven.

Nadat we het heilzame effect van de op de verlichting gerichte geest begrijpen, zouden we die als het voornaamste object van onze beoefening moeten nemen en zouden we moeten proberen deze altruïstische motivatie in onze eigen geest tot ontwikkeling te brengen. Voor het jezelf eigen maken van de verlichtingsgeest, is het ontwikkelen van de aspiratie om alle wezens te bevrijden niet voldoende. We dienen onze eigen geest in de verlichtingsgeest te trainen. Dat is een geleidelijk proces. Voor dit doel zijn door de grote meesters Arya Nagarjuna en Asanga twee methoden onderwezen. De eerste methode is 'De Zeven Punten Instructie van Oorzaak en Gevolg' en de tweede methode is 'De Instructie voor het Gelijkschakelen en Verwisselen van Jezelf en Anderen'. Welke van deze twee methoden we ook volgen, we beginnen bij de basis van gelijkmoedigheid.

De ideale motivatie is het bereiken van de ultieme staat van boeddhaschap voor het welzijn van alle voelende wezens.

De basis is gelijkmoedigheid. Al ons gedrag in relatie tot andere wezens kan worden ingedeeld in drie categorieën; ons gedrag in relatie tot vrienden, vijanden en vreemden. In deze relaties ervaren we respectievelijk gehechtheid, haat en onverschilligheid. Als basis voor de verlichtingsgeest dienen deze drie houdingen in evenwicht te worden gebracht. We ontwikkelen gelijkmoedigheid door logisch na te denken. Onze drie houdingen zijn gebaseerd op de relaties die we momenteel met vrienden, vijanden en vreemden ervaren. Als we de beperking van het moment overstijgen en een ruimere zienswijze innemen, kunnen we leren zien dat er geen wezenlijk verschil bestaat tussen deze drie categorieën personen en wijzelf. Degenen die nu dichtbij ons lijken te staan, hebben ons in het verleden, in voorgaande levens, grenzeloze pijn bezorgd. Onze huidige vijanden hebben ons in voorgaande levens liefgehad en ontelbare malen geholpen. Wij zijn sinds beginloze tijden van hun zorg en affectie afhankelijk geweest. Onze houding van discriminatie van de verschillende voelende wezens is daarom ongegrond. Alle wezens hebben in gelijke mate het potentieel ons te helpen of kwaad te doen. In dit leven kunnen we al veranderingen in relaties tussen vrienden en vijanden waarnemen. Iemand die vorig jaar nog onze vijand was, kan dit jaar onze beste vriend worden en omgekeerd. Voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, moeten we gelijkmoedigheid naar alle voelende wezens ontwikkelen en hen onpartijdig liefhebben. Hoewel sommige voelende wezens ons kwaad hebben gedaan en andere ons hebben geholpen, is het niet correct dat we om deze reden verschil maken. Zij zijn allen gelijk in hun verlangen naar geluk en niet te hoeven lijden.

Op basis van gelijkmoedigheid is de eerste stap in de beoefening van 'De Zeven Punten Instructie van Oorzaak en Gevolg' alle wezens als je moeder beschouwen. In de beoefening van 'De Instructies Voor het Gelijkschakelen en Verwisselen van Jezelf en Anderen' moet men de tekortkomingen van het zelf-koesteren en de voordelen van het koesteren van anderen contempleren. Wij beperken ons vandaag verder tot deze beoefening van het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf en anderen. Zoals we lezen in 'Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's', komt al het lijden in het cyclische bestaan, inclusief oorlogen en anderen rampen, direct of indirect voort uit een tekort aan consideratie voor andere wezens. Zelfkoestering is de wortel van alle problemen. We zouden ons moeten realiseren dat we sinds beginloze tijden in het cyclische bestaan hebben rondgezworven. Steeds hebben we onszelf gekoesterd, maar we hebben er niets waardevols mee bereikt. Het is nu hoog tijd dat we deze houding transformeren en anderen leren koesteren in de plaats van onszelf. Het koesteren van anderen is de bron van al wat goed is.

De verlichtingsgeest is de meest waardevolle en allerheilzaamste staat van geest.

Contempleren over de nadelen van de zelfkoesterende- en de voordelen van de altruïstische

houding. Zolang de zelf-koesterende houding ons stevig in zijn greep heeft, fungeert die als een basis voor alle andere mentale verduisteringen. Deze verduisteringen kunnen op hun beurt verstorende emoties teweeg brengen, zoals jaloezie ten opzichte van degenen die hoger zijn dan wijzelf, wedijver met personen van gelijke rang en trots ten opzichte van hen die lager zijn of minder hebben.

Deze verstorende houdingen leiden tot het verzamelen van een enorme hoeveelheid negatief karma, dat omvangrijk lijden zal veroorzaken. Wanneer onze zelf-koesterende houding sterk is worden we in negatieve zin erg moedig. Als we een situatie zien waarin iets te winnen is, riskeren we ons leven in een poging het te bemachtigen. Als we zien dat we iets kunnen verliezen, doen we onze uiterste best om het verlies te voorkomen. Desnoods proberen we zelfs om het verlies op iemand anders af te wentelen, zelfs als we die ander veel verschuldigd zijn. Zelf-koestering is dus de meest negatieve-, oneerlijke-, verdorven verduistering in onze geest. Het wordt wel "de grote landbouwer" genoemd, omdat het zoveel mentale verduisteringen in onze geest cultiveert. Zolang we beheerst worden door deze zelf-koestering kan er geen moment van echte vrijheid en geluk zijn, maar zijn er enkel problemen en lijden. Alle disharmonie in dit leven, vanaf de kleinste familie ruzies tot en met het hevigste gevecht en al het lijden in toekomstige levens door wedergeboorte in een onfortuinlijke bestaanswereld zijn het resultaat van zelf-koestering.

In de relatie tot vrienden, vijanden en vreemden, ervaren we respectievelijk gehechtheid, haat en onverschilligheid.

Daarom wordt in de 'Offerande aan de Spirituele Meesters', de 'Guru Puja' gezegd dat de geest die andere voelende wezens koestert, de bron is van alle goede eigenschappen. Al het geluk in het cyclische bestaan, zoals het verwerven van rijkdom en een fortuinlijke wedergeboorte, komen als het resultaat van het liefhebben van andere voelende wezens. Consideratie voor hun leven door hen niet te doden, en consideratie voor hun bezittingen door deze niet van hen te stelen, de verworvenheden van de bevrijding en het boeddhaschap komen allemaal voort uit het koesteren van andere voelende wezens. Daarom zijn de kwaliteiten van het koesteren van anderen onmetelijk krachtig. Deze houding is de bron van alle goedheid in het cyclische bestaan en in bevrijding.

Boeddha Sakyamoenie was niet zonder oorzaak een verlicht wezen. Hij was niet verlicht vanaf het begin. Integendeel. Net zoals wij, zwierf hij lange tijd in het cyclische bestaan waar hij dezelfde problemen als wij moest ervaren. Hij verschilt van ons doordat hij door eigen kracht zijn zelf-koesterende houding transformeerde in een houding van het koesteren van anderen. Op die basis ontwikkelde hij alle andere heilzame kwaliteiten en was hij in staat niet alleen zijn eigen doel te vervullen, maar ook dat van andere voelende wezens.

Als we onszelf met de Boeddha vergelijken en de verschillen tussen hem en ons goed begrijpen, zullen we de voordelen van het koesteren van anderen en de tekortkomingen van het zelf-koesteren realiseren. Door naar de beschrijvingen van de vorige levens van de Boeddha te luisteren of door ze te lezen, kunnen we begrijpen hoe hij de moed van het koesteren van andere voelende wezens ontwikkelde en hoe hij zichzelf opofferde voor hun welzijn. Eens was de Boeddha wedergeboren als een reuze-schildpad, begiftigd met de verlichtingsgeest. Op een dag zag de bodhisattva schildpad een aantal kooplieden die op het punt stonden te verdrinken nadat hun boot was gezonken. De bodhisattva-schildpad was onmiddellijk overweldigd door mededogen, nam hen op zijn rug en zwom naar het strand. Na een paar keer zwemmen had hij alle kooplieden veilig op het strand. Daar ging hij liggen en viel uitgeput in slaap. Terwijl de schildpad sliep begonnen duizenden strandmieren zich met zijn lichaam te voeden. Toen hij wakker werd was zijn lichaam bedekt met mieren. Het wist dat hij hen kon verwijderen door ze eenvoudig van zich af te schudden of door in de oceaan te duiken. Maar doordat de schildpad het lijden voorzag dat dit voor de mieren zou veroorzaken, bleef hij volkomen stil liggen en offerde zijn lichaam als voedsel. Deze houding

Als basis voor de verlichtingsgeest dienen deze drie houdingen in evenwicht te worden gebracht.

Avalokiteskvara. Boeddha van Mededogen.

is het resultaat van de beoefening van het koesteren van andere voelende wezens. Als een resultaat van zulke beoefeningen verwierf Boeddha Sakyamoenie de ultieme staat van het boeddhaschap en werd hij een object van toevlucht voor alle wezens.

Zelf en anderen verwisselen.
Als wij de fouten van het zelfkoesteren en de goede kwaliteiten van het koesteren van anderen eenmaal begrijpen, zouden we onszelf moeten trainen in het verwisselen van zelf en anderen.
Dit betekent niet dat we proberen om de ander te worden of dat de ander jezelf wordt. Het betekent dat we onze houding van koesteren veranderen. Tot nu toe hebben wij altijd onszelf gekoesterd en onszelf als het allerbelangrijkst beschouwd, terwijl we andere voelende wezens en hun welzijn negeerden. We dienen deze houding compleet om te gooien, zodat we andere voelende wezens koesteren zoals we onszelf hebben gekoesterd en daarbij het eigen belang opgeven.
We proberen andere voelende wezens te koesteren als onszelf en hen als een wensvervullend juweel te zien. Al het goede en al het geluk van de wereld komt van voelende wezens, die zoals een wensvervullend juweel de bron zijn van tijdelijk en uiteindelijk voordeel. Als we de natuur van voelende wezens eenmaal zien als iets kostbaars, dan zouden we ons moeten beraden over de manier om hen te helpen. We observeren wat ze missen en wat ze nodig hebben, waar ze door worden geschaad en waardoor ze lijden. Zo onderzoeken we de waarheid van het lijden en de waarheid van de oorzaak van het lijden. Vervolgens realiseren we ons dat ze geluk en de oorzaken van geluk missen. We wekken een krachtig mededogen op met de wens hun lijden en de oorzaken ervan op te heffen. We mediteren op liefde met de wens hen geluk en de oorzaken van geluk te geven.

Met mededogen nemen en met liefde geven.
Om het grote mededogen te kunnen ontwikkelen dienen we over het lijden van alle voelende wezens in het cylische bestaan, van het hoogste godenrijk tot en met de diepste hellen, te contempleren. Beginnend met de hellenwezens, stellen we ons voor dat we al hun lijden in de vorm van donkere lichtstralen vanuit alle richtingen in ons hartcentrum absorberen, waardoor we onze zelfkoesterende houding volkomen vernietigen. Dit heet het "nemen" voor de ontwikkeling van mededogen.

We zouden barmhartigheid voor alle voelende wezens moeten ontwikkelen, een aspiratie om hen geluk te doen bereiken en de wens dat wij degene mogen zijn die hen dat geluk brengen. Beginnend met de hellenwezens, offeren we alle wezens ons lichaam, dat we transformeren in alles waar ze naar verlangen. Vervolgens transformeren we het in spirituele leraren die hen in de Dharma onderwijzen en hen de weg naar de bevrijding tonen. Zo helpen we hen op alle mogelijke manieren het tijdelijk en uiteindelijk geluk te verwerven.

We herhalen deze meditatie voor het ontwikkelen van mededogen en liefde voor alle soorten wezens in het cyclische bestaan op dezelfde wijze met dezelfde visualisaties. Niet alleen geven we ons lichaam weg door het te transformeren in alles wat nodig is voor voelende wezens, maar ook schenken we al onze bezittingen en onze verdienste. Zoals we lezen in 'De Offerande aan de Spirituele Meesters': "Wij vragen uw zegen om de perfectie van vrijgevigheid te volbrengen, door middel van de instructies voor het versterken van de geest die geeft zonder gehechtheid, door lichaam, rijkdom en verzameling verdienste van de drie tijden te transformeren in de objecten die door elk levend wezen worden verlangd." Ik wijd mijn lichaam, al mijn bezittingen en verdienste toe aan alle voelende wezens door deze te transformeren in alle objecten die ze wensen. Mag ik op deze manier de perfectie van vrijgevigheid vervolmaken. Dit is het geven met liefde. Deze beoefening van het nemen van het lijden van alle voelende wezens en het geven van geluk is enkel een eerlijke wens; het gaat niet over het feitelijk opheffen van het lijden van de wezens, noch over het schenken van geluk. Daarom dienen we ons verder in te spannen om onze wens alle wezens te helpen in praktijk te brengen, opdat zij werkelijk vrijheid van het lijden en geluk mogen verkrijgen. Daartoe nemen we de verantwoordelijkheid op onszelf. Als we onze capaciteit om deze wens te vervullen voorzichtig onderzoeken, beseffen we dat we weliswaar een hoop goede moed bezitten, maar in feite nog niet bij machte zijn om deze intenties waar te maken. Zelfs hoog ontwikkelde wezens, zoals arhats en aryabodhisattva's zijn nog niet volledig in staat om alle voelende wezens te helpen. Individuen zoals wijzelf zijn nog steeds onderworpen aan vele beperkingen. We kampen met obstakels en zijn onbekwaam om deze wensen werkelijkheid te maken.

Zolang we beheerst worden door zelfkoestering kan er geen moment van echte vrijheid en geluk zijn, maar zijn er enkel problemen en lijden.

De geest die andere voelende wezens koestert is de bron van alle goede eigenschappen.

De verlichtingsgeest.
We zien daarom in dat alleen een volledig verlichte boeddha die de perfectie van alle goede kwaliteiten heeft verworven, de voelende wezens op een echt perfecte, spontane en moeiteloze wijze kan helpen. Als we ons dit realiseren, zouden we de eerlijke wens om de volkomen verlichting te bereiken moeten opwekken, zodat we de wens om alle voelende wezens daadwerkelijk te helpen kunnen verwezenlijken. Als we de staat van een volkomen verlicht wezen bereiken, zijn we optimaal in staat om ontelbare voelende wezens naar de staat van de bevrijding te leiden.

Dit is een zeer beknopte uitleg van de beoefening van het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf en anderen voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest met als doel de verlichting van alle wezens, waar ook ter wereld. De essentie van dit onderricht is dat we altijd moeten proberen om een positieve en heilzame staat van geest te handhaven, wat de situatie ook moge zijn. Als we door deze beoefening van het handhaven van een positieve geest daadwerkelijk de verlichtingsgeest kunnen cultiveren, dan hebben we een groot doel bereikt en worden we het respect van alle wezens in het cyclische bestaan waardig.

Zelf-koestering is de wortel van alle problemen.

De toewijding.
Zelfs als we ons de verlichtingsgeest niet onmiddellijk kunnen eigen maken, kunnen we op zijn minst onze zelf-koesterende houding reduceren en altruïsme ontwikkelen, door in plaats van alleen geïnteresseerd te zijn in ons eigen welzijn, al onze activiteiten toe te wijden aan het welzijn van alle voelende wezens. Dat zou al een grote stap voorwaarts zijn.

Vertaling: Ricardo Ossenwaarde.
Bewerking: Hans van den Bogaert.

DE WERELD DER MAHASIDDHA'S

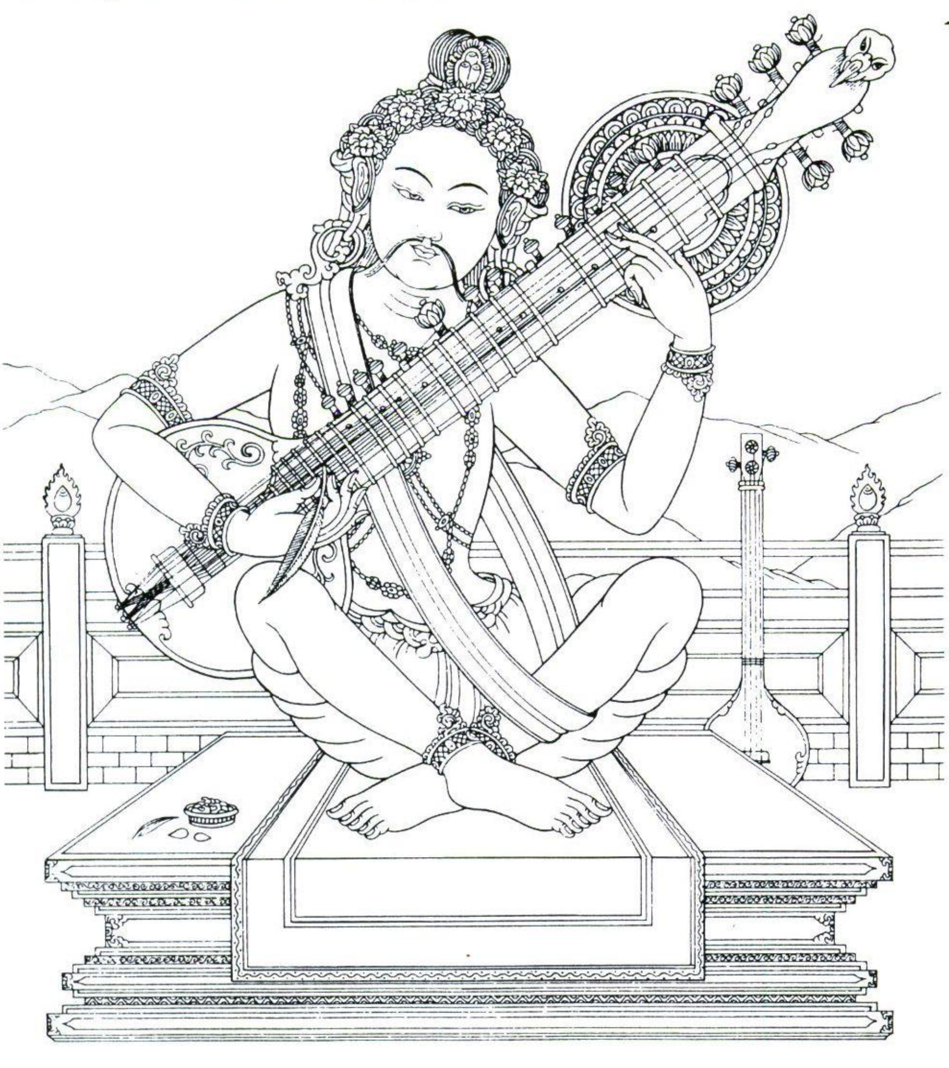
VINAPA DE MUZIEKLIEFHEBBER

Na jaren van volharding en devotie
Werd ik de dwalende accoorden van de vina meester.
Toen vond ik de nooit aangeslagen toon (*)
En verloor mijzelf.

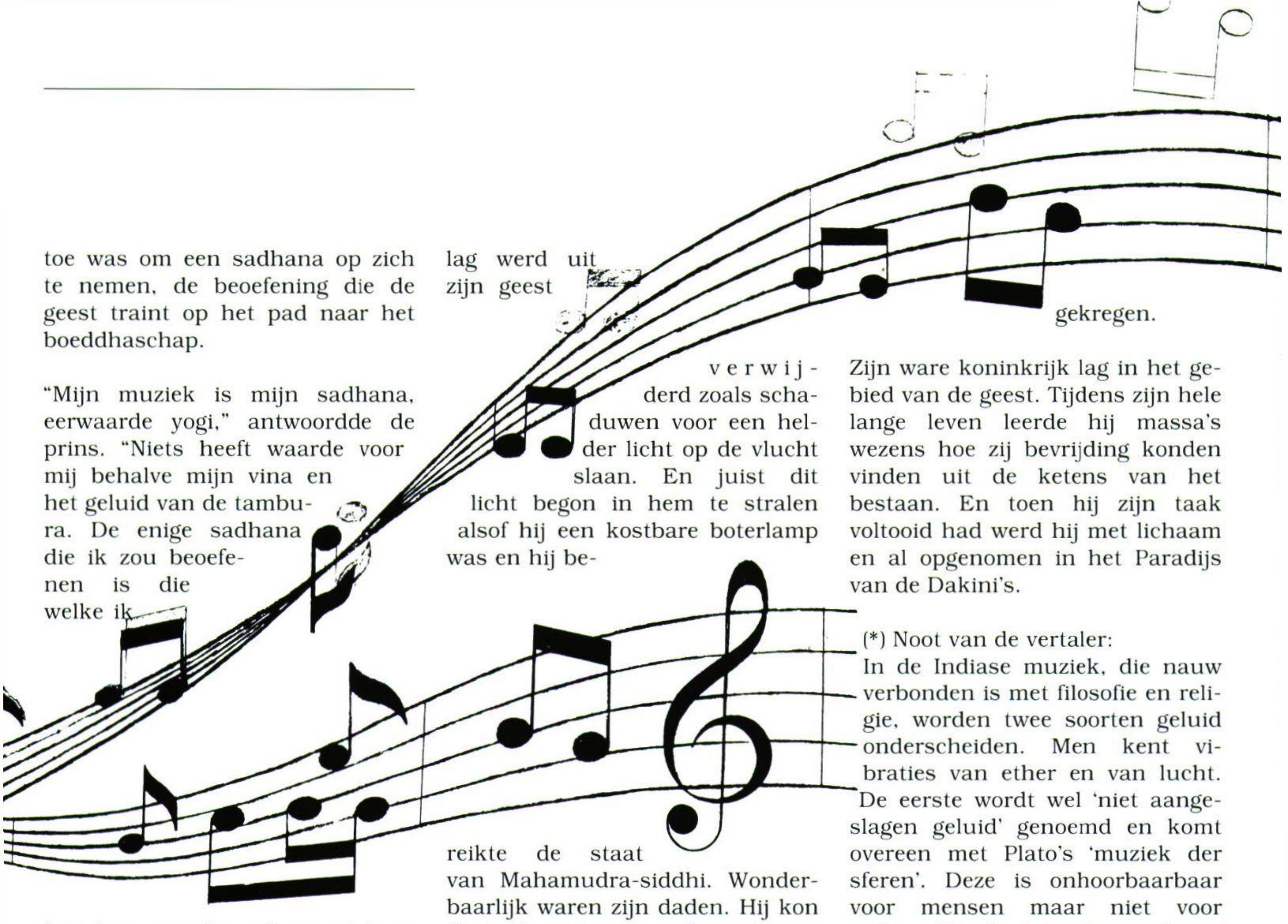
Vinapa was de enige zoon van de koning van Gauda, een rijk dat grenst aan de Ganges rivier. Zijn ouders en het hof hielden veel van hem. Acht kindermeisjes gaven hem in alles zijn zin en als hij vervelend was, kwamen de hofmuzikanten hem sussen. Misschien werd zijn lot mede bepaald door het feit dat hij al zo jong aan de diepgaande gebieden van de muziek was blootgesteld. Want toen de prins ouder werd, besteedde hij geen enkele aandacht aan zijn lessen in de kunst van het regeren en zeurde hij net zo lang bij de hofmuzikanten tot zij bereid waren hem de tambura te leren bespelen.

Uur na uur, dag na dag, tokkelde de jonge prins op de vier snaren van de tambura. Zijn vingers leken nooit moe te worden om het diepe zoemende gebrom, de adem van OM, aan zijn instrument te ontlokken. Hij had zoveel talent dat hij in korte tijd de tambura beheerste en daarna leerde hij de zeventien-snarige vina te bespelen. Wanneer hij met zijn plectrum op de vina tokkelde vibreerden de onderliggende snaren van het instrument in perfecte resonans mee. Gefascineerd door de vrouwelijke inzichtelijkheid van dit instrument kon de jonge prins er geen afscheid van nemen. Hij was in de ban van de vina. Hij kon haar nauwelijks even wegleggen om een paar happen eten tot zich te nemen.

Maar hij was geen gewone musicus. Hij was de rechtmatige troonopvolger. Zou hij in staat zijn het koninkrijk met wijsheid en mededogen te regeren als het eenmaal zover was? Zou hij de kunde, de belangstelling hebben om dat te doen? Zijn ouders en het hof begonnen zich hoe langer hoe meer zorgen te maken.
In hun wanhoop riepen zij tenslotte een goed getrainde yogi te hulp die Buddhapa heette, in de hoop dat hij de prins van de muziek kon afleiden. Bij hun eerste ontmoeting werd de jonge prins diep getroffen door de bijzondere kwaliteiten van deze heilige man. Omdat hij inzag dat hij zijn meester voor zich had boog Vinapa diep neer voor de yogi en liep in eerbiedige cirkels om hem heen. Toen gingen zij zitten om diepzinnig te praten, recht uit het hart, over leven en dood en over alles wat daar tussen en voorbij ligt.



Buddhapa wist direct dat de prins rijp was voor spiritueel onderricht. In de loop van hun gesprek vroeg hij aan de jongeman of hij eraan



toe was om een sadhana op zich te nemen, de beoefening die de geest traint op het pad naar het boeddhaschap.

"Mijn muziek is mijn sadhana, eerwaarde yogi," antwoordde de prins. "Niets heeft waarde voor mij behalve mijn vina en het geluid van de tambura. De enige sadhana die ik zou beoefenen is die welke ik kan leren zonder mijn muziek op te geven."
"Als je zo aan de muziek toegewijd bent als je zegt, dan zal ik je een muzikale sadhana geven," beloofde de leraar. Waarop hij de prins een initiatie gaf met het ritueel dat de onrijpe bewustzijnsstroom doet rijpen.

"Mediteer onophoudelijk op het geluid van je instrument," gaf Buddhapa hem als instructie. "Maar terwijl je dat doet moet je jezelf bevrijden van het onderscheid tussen de klank die aangeslagen wordt en wat de geest waarneemt. Grijp helemaal niet in in het geluid. Geef al het vasthouden aan concepten op. Geef alle kritische en oordelende gedachten op. Contempleer alleen op het pure geluid."

De prins beoefende de voorschriften die hij geleerd had gedurende negen jaar, waarin hij tot een man opgroeide. En terwijl hij lichamelijk groeide, ontwikkelde hij zich ook in geest en bewustzijn. Alles wat tussen hem en pure cognitie lag werd uit zijn geest verwijderd zoals schaduwen voor een helder licht op de vlucht slaan. En juist dit licht begon in hem te stralen alsof hij een kostbare boterlamp was en hij bereikte de staat van Mahamudra-siddhi. Wonderbaarlijk waren zijn daden. Hij kon de toekomst voorspellen, de gedachten lezen van de mensen om hem heen en op meer dan één plaats tegelijk verschijnen. Hij werd wereldberoemd en men zei dat hij zijn siddhi rechtstreeks van de meditatieboeddha Hevajra had gekregen.

Zijn ware koninkrijk lag in het gebied van de geest. Tijdens zijn hele lange leven leerde hij massa's wezens hoe zij bevrijding konden vinden uit de ketens van het bestaan. En toen hij zijn taak voltooid had werd hij met lichaam en al opgenomen in het Paradijs van de Dakini's.

(*) Noot van de vertaler:
In de Indiase muziek, die nauw verbonden is met filosofie en religie, worden twee soorten geluid onderscheiden. Men kent vibraties van ether en van lucht. De eerste wordt wel 'niet aangeslagen geluid' genoemd en komt overeen met Plato's 'muziek der sferen'. Deze is onhoorbaarbaar voor mensen maar niet voor goden. De laatste, 'aangeslagen geluid', is de muziek van de mensen. (Larousse encyclopedia of muzic, 1971).

Uit: 'Masters of Enchantment'.
Vertaling: Marijke Drost.

Tibetaanse Geneeskunde

Polsdiagnose, gezondheidsadviezen, kruidenmedicijnen, door erkende Tibetaanse artsen

Bel voor een afspraak: 020-6254138

N.S.T.G.

Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde Prinsengracht 200 Amsterdam

EEN INTERVIEW MET DE MONNIK JAMPEL PHARCHIN (EUGÈNE)

BE BOLD WHAT YOU STAND FOR

Koosje: We weten allemaal hoe je met het boeddhisme in aanraking bent gekomen, want je hebt al vaak verteld hoe je dat blad vond bij de tandarts, waarin een artikel van de Dalai Lama stond. Misschien wil je vertellen wat daaraan vooraf ging.

Koosje van der Kolk

Jampel Pharchin met Alex van Baar

Eugène: Een gewoon leven. Eerst de HAVO. Daarna wilde ik leraar geschiedenis worden. Ik was achttien en heb één jaar geschiedenis gestudeerd. Dat lukte niet zo, omdat je heel zelfstandig moest studeren en zo zelfstandig was ik niet. Nadat ik ermee gestopt was, moest ik mijn militaire dienstplicht vervullen, waarbij ik een half jaar in Libanon geweest. Dat heeft me wel aangezet tot nadenken: "wie ben ik?", "wat wil ik?", "hoe ga ik met anderen om?" Daarna heb ik twee jaar als dierverzorger gewerkt, waarna ik weer ben gaan studeren, de lerarenopleiding biologie. In die tijd kwam ik dat artikel bij de tandarts tegen. Ik deed toen ook aan Jiu Jitsu en Judo, en de combinatie van de interesse in de religie achter die Oosterse gevechtssporten, de vragen die ik mezelf stelde en dat artikel, was de aanzet om te gaan zoeken. In 1984 kwam ik terecht bij het Maitreya Instituut.

Koosje: Waren er in je jeugd al indicaties dat je geïnteresseerd was in deze richting?

Eugène: Helemaal niet. Ik kom uit het katholieke zuiden, en ben natuurlijk gedoopt - Eugène Stephanus Maria - en "katholiek" opgevoed. Ik ben naar een katholieke lagere school gegaan en ook de HAVO was christelijk. Maar godsdienst was niet echt mijn favoriete vak; gewoon een pretles. Pas na mijn militaire dienst kwam die interesse. Ik denk mede door de ontmoeting met andere culturen - ik ben in Israël en Egypte op vakantie geweest en in Libanon kreeg ik te maken met de Libanezen en Palestijnen.

Koosje: Kun je wat vertellen over die periode in Libanon?

Eugène: Ik was chauffeur en 19 jaar jong. Dan ben je met je maatjes vrij roekeloos en stoer. Ik had zo'n hele grote vrachtwagen en op een dag reed ik op een smalle bergweg, volgeladen. Achter mij reed een Arabier, die er langs wilde. Ik speelde een spelletje met hem, er langs laten, er niet langs laten. Je moest natuurlijk wel je snelheid houden, anders stond je stil op die berghelling. Toen hij er op een gegeven moment wel langs kon, was hij zo boos, dat hij de auto stopte en allerlei dreigementen uitte in mijn richting. Op dat moment was ik niet bang, ik had een helm op en een kogelvrij vest aan en een uzi, (mitrailleur pistool) bij me. Maar zijn reactie zette me wel aan het nadenken over mijn gedrag. Zo iemand had best in het ravijn kunnen storten. De dag daarop heb ik mijn excuses aangeboden. Dat was enerzijds trots laten varen en anderzijds betrokkenheid met een ander. Een andere keer moesten we spullen ophalen van het vliegveld in Beiroet. We moesten wachten op het vliegtuig en gingen elkaar achterna racen met de vrachtwagens. Dat is best gevaarlijk. Er stonden een paar helikopters geparkeerd en ik probeerde tussen die helikopters door te rijden. Ik reed in volle vaart op die helikopters af en toen ik er een aantal meters vanaf was, zag ik dat die bladen wel heel erg ver uitstaken en eigenlijk helemaal niet zo hoog waren. Ik moest vol op de rem gaan staan en ik stond maar net op tijd stil. De Libanese militaire bewakers waren zo geschrokken, die dachten misschien dat het een aanslag was. In ieder geval, toen ik weer terugviel in mijn stoel zag ik een geweer op mij gericht en ik hoorde "klik". Ik lachtte vriendelijk naar de soldaat die dat geweer op mij richtte, zette de versnelling in z'n achteruit en reed rustig weg. Op dat moment besef je niet wat er aan de hand is, maar die avond dacht ik erover na. Als ik echt

den ze me waarschijnlijk dood geschoten. Dat soort kleine incidenten waren heel leerzaam om mijn eigen roekeloze gedrag te analyseren en anderen te leren respecteren. Dat waren de eerste stappen. Toen werd ik twintig.

Toen ik weer thuiskwam, waren mijn ouders heel blij dat hun zoontje niks was overkomen. Tranen op Schiphol natuurlijk. Voor mij was het gewoon de dienstplicht die nu voorbij was en ik moest weer verder. Dat was in 1981.

Koosje: Hoe lang daarna werd je boeddhist?

Eugène: In juni 1984 was ik voor het eerst op bezoek in Maasbommel, op een woensdagmiddag. Ik zag Hans werken op het terras, als monnik toen nog, en ik had een flits van misschien wil ik ook wel monnik worden. Maar ik wist nog niets van het boeddhisme af, behalve dat wat ik in twee boeken over Zen boeddhisme had gelezen en dat artikel over de Dalai Lama. Vooral door de foto en het artikel van Zijne Heiligheid ben ik geïnteresseerd geraakt in het Tibetaans boeddhisme. Die woensdag heb ik met Alex en Hans gesproken, de meditatieruimte en het winkeltje gezien en een tasje en een boek gekocht: 'De Lamp Voor Het Pad' van Atisha met een commentaar erop van Serkong Rinpochee. Het weekend daarop heb ik gelijk een weekend over Gedachtentraining gevolgd, gegeven door Geshe Wangchen die in Londen woonde. Vrij snel daarop heb ik besloten boeddhist te worden en toevlucht en de vijf lekenvoorschriften te nemen. Dat deed ik in augustus 1984 in Maasbommel, bij Geshe Konchog Lhundup, de toenmalige vaste leraar bij het Maitreya Instituut.

Koosje: Dat is heel snel.
Eugène: Ja dat wilde ik. Door dat weekend en de gesprekken en de mensen die daar kwamen dacht ik "hier voel ik mij thuis". Ik kan niet zeggen, dat ik ineens antwoord kreeg op alle vragen die ik had, maar ik voelde me thuis, zo van dit is het, dit ga ik proberen.

Koosje: Voelde je je daarvoor thuis in de maatschappij?

Eugène: Ja en nee. Ik studeerde voor leraar biologie, werkte als vrijwilliger in een natuur- en informatiecentrum, had vrienden en vriendinnen, deed aan sport. Dat waren hele leuke dingen die ik deed, ik vond biologie een leuk vak, docent zijn leek me leuk, maar over het geheel leek het me een te oppervlakkig leven. Er was een bepaalde ontevredenheid, een idee van is dit het nou, wat moet ik hier mee? Hoe moet dat straks verder; een baan, een vriendin, een paar goede vrienden, huisje, boompje, beestje, dat heeft me nooit echt aangesproken. Vandaar dat ik ging zoeken hoe je echt geluk kon vinden.

Koosje: Wat was het effect van toevlucht nemen op je geest?

Eugène: Ik ben vrij nuchter. Het was gewoon wat moest gebeuren. Het was een stap die ik wilde zetten. Toen was ik dus boeddhist geworden. En nou wilde ik als boeddhist proberen te leven. Alles wat ik las over het boeddhisme en alles wat ik in de weekend cursussen hoorde, sprak me zo ontzettend aan dat ik m'n hoofd er in het gewone leven niet meer bij kon houden. Het boeddhisme was het enige wat nog belangrijk was. Al het andere ging ik onbelangrijker vinden. Ik besloot om te kijken of het boeddhisme echt was wat ik dacht en heb toen twee maanden op het Maitreya Instituut gewoond, van december 1984 tot januari 1985, met in m'n achterhoofd die gedachte van misschien wil ik wel monnik worden. Dat viel toch wel een beetje tegen. Je moest het toch weer allemaal zelf doen. Er was maar één cursus weekend in de maand. Iedereen moest eenmaal in de week koken, je had je werkzaamheden, maar verder moest je toch vrij zelfstandig studeren.

Dus ik besloot terug te gaan naar Tilburg, daar de draad weer op te pakken, zo goed en zo kwaad als dat ging bezig te zijn met het boeddhisme, en te kijken hoe het zich in de loop van de tijd zou ontwikkelen. Van januari 1985 tot februari 1987 woonde ik in m'n eigen flatje, ging ik verder met de biologiestudie en werkte in het natuur- en milieu informatiecentrum, terwijl ik nog steeds cursussen volgde op het Maitreya Instituut. Ook volgde ik er een jaar lang elke zondag de lessen van Geshe Konchog Lhundup over de bodhicharyavatara van Shantideva. Daarna heb ik besloten meer tijd te investeren in boeddhisme en het gewoon professioneel te doen. Dat hield in dat ik inderdaad monnik wilde worden. Ik denk dat het ook te maken had met de goede band die ik had, vooral met Alex en Hans, maar ook met Hermes, Thon en Jan, die allemaal in Maasbommel woonden, en monnik waren of wilden worden. De stap was daardoor makkelijker te zetten. Ik ben in maart 1987 in het centrum gaan wonen en heb gelijk een verzoek ingediend bij Ganden Tripa Rinpochee of hij genegen was mij de novice wijding te geven. In het kader van een wereldtour zou Rinpochee in juli 1987 les geven in het Maitreya Instituut. Ik kreeg een positief antwoord en ontving in juli 1987 de novice wijding.

In de winter van 1988 ging ik met Alex naar India en we ontvingen beide de volledige monnikenwijding van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die het Drepung klooster in Mundgod bezocht en daar les gaf

Jan Paul Kool

Met Lama Thupten Zopa Rinpochee

over 'De Uitgebreide Verhandeling Over de Stadia van het Pad Naar de Verlichting' (Lam Rim Chenmo).

Koosje: Hoe belangrijk is het Maitreya Instituut voor jou?

Eugène: Ik moet zeggen heel belangrijk. Door het centrum zijn de omstandigheden geschapen om het boeddhisme in de praktijk te kunnen brengen. Voornamelijk door studie, maar ook in relatie tot de mensen die er wonen en werken. Zoals sommigen weten heb ik altijd een kritische houding gehad ten aanzien van het reilen en zeilen van het centrum. Ik denk dat het ook in mijn gedrag tot uiting is gekomen, maar ook dat ik heel erg betrokken ben bij het centrum. Lama Dagpo Rinpochee heeft eens gezegd: al dit soort centra zijn kleine (boeddhistische) eilandjes en het is de bedoeling die eilandjes heel goed te verzorgen, zodat die kunnen uitgroeien en er steeds meer eilandjes ontstaan, die samen een netwerk over de hele wereld vormen. Eilandjes waar mensen zich inzetten voor anderen, het boeddhisme uitdragen en uitstralen naar anderen, opdat er iets bewerkstelligd kan worden in jezelf en voor anderen. In die context vind ik het Maitreya Instituut heel erg belangrijk. Ik persoonlijk ben erg geïnspireerd door de manier waarop Lama Tsong Khapa de Dharma heeft overgedragen. Die is zo helder en duidelijk, daar is geen fout in te vinden. Wat Lama Tsong Khapa presenteert in zijn uitleg en zijn toelichtingen, zoals in die mooie tekst over 'De Drie Hoofdzaken van het Pad', zo'n enorme helderheid waarbij ik uitsluitend waarheden lees; zo is het en het kán niet anders. Dit is voor mij de essentie van Gelugpa traditie; alles in de praktijk toepassen, maar heel gedegen onderbouwd met correcte informatie.
Omdat de presentatie van de boeddhistische leer door Lama Tsong Khapa hier door de Geshe's wordt overgedragen en beoefend, is het Maitreya Instituut voor mij een heel bijzonder eiland. Dus voor mij persoonlijk is het Maitreya Instituut erg belangrijk; het is de basis voor mijn eigen leven en ontwikkeling en ook een basis om mezelf dienstbaar te kunnen maken voor anderen.

Koosje: Het is heel duidelijk dat jij je altijd hebt ingezet voor het Maitreya Instituut en dat ook zult blijven doen. Ik ben toch erg nieuwsgierig naar de kern van jouw kritiek.

Eugène: Als oprecht boeddhist ga je natuurlijk eerst de fout bij jezelf zoeken. Ik heb misschien een te hoog verwachtingspatroon van mensen, in het bijzonder van die mensen die op bestuurlijk niveau meedraaien of belangrijke posities binnen het instituut bekleden. Ik verwacht dat het mensen zijn die het niet alleen maar goed bedoelen, maar geïnspireerd zijn door de Mahayana leer. De essentie van de Mahayana leer is dat je jezelf inzet voor het welzijn van anderen. Dat heeft met bedachtzaamheid te maken. Ik denk dat sommige mensen in dit centrum de Mahayana-leer misschien niet voldoende integreren en dat daardoor bedachtzaamheid en oplettendheid in het doen wat goed is voor anderen in plaats van alleen doen wat je zelf wilt, (zonder rekening te houden met anderen,) niet tot uiting komt. Dat vind ik eigenlijk heel jammer, want mensen hebben gewoon niet in de gaten dat ze dingen doen waar anderen last van hebben, die soms in mijn ogen zelfs helemaal tegengesteld zijn aan de Mahayana-leer en aan dat wat het centrum beoogt. In mijn ogen zijn sommigen onverschillig en slordig en dat vind ik jammer. Soms lijkt het of mensen 'ego spelletjes' lopen te spelen, dat mensen dingen doen om hun eigen status of naam te vergroten of zelf goed uit de verf te komen. Dat komt de kwaliteit van het werk niet ten goede, maar vooral het uitdragen van de Mahayana leer niet ten goede. Dat is denk ik mijn kritische houding naar anderen toe. Dat wil niet zeggen dat ik mensen niet graag een pluim wil geven, heel graag, want iedereen verdient het om geprezen te worden, zeker als ze goed werk verrichten, maar als je dingen fout doet krijg je commentaar.

Koosje: Ik hoor je twee dingen zeggen: bedachtzaamheid en de Mahayana-gedachte.

Eugène: Bedachtzaamheid wordt gedefinieerd als: het je richten op het doen van heilzame activiteiten.

Daarbij heb je oplettendheid en herinnering nodig, net zoals in concentratie-meditaties. Als je het object van je handeling niet meer voor ogen hebt, moet je jezelf corrigeren door herinnering en dan weer terugkomen in die bedachtzaamheid.

Koosje: Denk je niet dat het gevaar bestaat dat mensen die in eerste instantie heel enthousiast zijn begonnen, zich hebben willen opofferen voor de Dharma, op een gegeven ogenblik de acht wereldse belangen, tegenkwamen, zoals de 'maatschappelijke' behoefte om geprezen te worden en dat die behoefte in de loop der jaren in het gedrag van mensen is geslopen?

Jan Paul Kool

Tijdens de Europese Lam Rim Cursus juli '90.

Eugène: Ja, ik denk inderdaad dat dat gebeurt. Dat is jammer want het is tegengesteld aan de Mahayana-leer. Het hele boeddhistische pad is een training. Ieder mens heeft een eigen leven met ups en downs, maar iedere keer zul je het zelf moeten corrigeren. Als je de acht wereldse belangen in jezelf niet herkent, je eigen verstorende emoties niet herkent, niet ziet hoe je uit verstorende emoties reageert op anderen, kunnen nog zoveel mensen goede adviezen geven, als je het zelf niet herkent, zul je er ook niks aan kunnen en willen doen.

Koosje: Hoe ben je omgegaan met de teleurstellingen in je 'collega' boeddhisten?

Eugène: Eerst de normale reacties; boos worden en anderen dingen verwijten, en daarna probeer je natuurlijk de Mahayanaleer toe te passen. Mijn motto is geworden: "je tolereert het, maar je accepteert het niet". Met tolereren bedoel ik dat je het over je heen laat komen, maar niet goedkeurt en als het nodig is zeg je er iets van, zo vriendelijk mogelijk natuurlijk, maar wel eerlijk. Hierin probeer ik het principe van betrokkenheid naar anderen toe te passen, want dat is de basis waar het allemaal om draait. Je kunt mensen wel verwijten, maar uiteindelijk zijn ze allemaal als een moeder geweest en wil je de Mahayana-gedachte integreren, dan heeft het helemaal geen nut om mensen dingen te verwijten. Daar heb je jezelf het hardste mee, want jij blijft met een verstorende emotie zitten, terwijl de ander gewoon doorgaat met zijn goede of minder goede activiteiten. In 'De Gedachtentraining in Acht Verzen' staat:

> "Als iemand van wie je het niet zou verwachten, met wie je het altijd goed bedoeld hebt, je enorm schaadt, probeer dan juist die persoon als je beste vriend aan je hart te koesteren."

Over dat soort dingen probeer ik na te denken om de situatie waarin de ander verkeert, te begrijpen. Als je daarbij bedenkt dat de persoon automatisch de vervelende resultaten van zijn handelen moet ervaren, is het intellectueel gezien slimmer om te kijken hoe je hem of haar kunt ondersteunen, desnoods probeert te corrigeren met gelijkmoedigheid en liefdevolle vriendelijkheid.

Koosje: Hoe was het in de beginperiode en hoe is het nu om boeddhist te zijn?

Eugène: Als ik eerlijk ben moet ik zeggen dat toen ik boeddhist werd, alles eerst nieuw en interessant was. Ik kon veel leren. Nu heb ik veel meer kennis en merk ik dat het heel erg moeilijk is al die kennis op een correcte manier in de praktijk te brengen. Verder denk ik dat mijn gedrag zeker wel veranderd is. Sommige mensen kennen mij misschien zelfs als een beetje 'toornig', iemand die niet altijd even vriendelijk is. Ik denk dat het gedeeltelijk te maken heeft met het feit dat je toch goed moet opletten wat er in je geest gebeurt, wil je je geest leren beheersen en ten goede beïnvloeden. Van nature ben ik een vrij levendige, spontane en sportieve jongen en ik denk dat ik in de loop der jaren door al die lessen en overdenkingen wel iets minder spontaan ben geworden.

Ik doe vaak een stapje terug voor ik reageer. Ik geloof dat ik die sterke gedrevenheid nog heb in het juiste willen nastreven, maar het spontane, vrolijke is misschien wat minder geworden.

Koosje: Dat mis je niet?

Eugène: Het gewone vrolijke, wat een bepaalde onbedachtzaamheid in zich heeft, mis ik niet. Ik vind het nog steeds moeilijk om onmiddellijk weer heel blij te zijn met het waardevolle mensenleven als ik eerst heb nagedacht over de drie soorten lijden. Als ik nadenk over de mogelijkheden die ik heb voel ik me niet superblij, maar wel heel fortuinlijk. De meeste vrolijkheid, die ik ervaar, ligt in heel eenvoudige dingen. Bijvoorbeeld als ik zie hoe een moeder haar baby knuffelt. Of als ik de kat 's ochtends eten geef, en die kijkt me dan even aan alsof hij wil zeggen "dank je wel". Dat is voor mij een aanleiding om meteen een bepaald gebed op te dragen van "mag ik in staat zijn niet alleen voedsel te geven, maar het ware voedsel van de Dharma, niet alleen aan jou, maar aan alle wezens". Van dit soort dingen, daar word ik even heel blij van.

Koosje: Het uiteindelijke doel is toch om gelukkiger te zijn?

Eugène: Precies, maar ik denk dat je eerst heel goed doordrongen moet zijn van het besef dat het geluk wat het boeddhisme nastreeft niet binnen dit cyclische bestaan te vinden is. Dus denk ik dat het helemaal niet erg is als je daar af en toe een beetje 'depri' van wordt. Maar het is ook duidelijk dat je jezelf moet kunnen overtuigen, dat er inderdaad zoiets is als opheffing van lijden en een pad dat leidt tot opheffing van lijden. Als dat duidelijk wordt en je het geluk hebt om in contact te komen met ware spirituele leraren die voor jou een stralend en levend voorbeeld zijn van het boeddhisme dat ze onderwijzen, dan put ik daar voldoende kracht en moed uit om in hun voetsporen te willen treden.

Koosje: Heeft 't boeddhisme je gelukkiger gemaakt?

Eugène: Ja, absoluut. Het geluk, wat het boeddhisme beoogt, is niet het geluk van dit ene, korte leven. Ik besef, dat er een hele hoop oorzaken gecreëerd moeten worden om in de toekomst ook nog gelukkig te zijn. Die oorzaken creëer ik niet zomaar. Zoals je weet uit de Lam Rim, gaat het om "the long run". Het is misschien nog te doen om een menselijke wedergeboorte te verkrijgen maar een menselijke wedergeboorte met alle vrijheden en rijkdommen, daarvoor moet je niet alleen een hoop positieve energie verzamelen, maar ook getraind hebben in een goede morele zelfdiscipline. Daarnaast wordt het karma pas volledig als al die verdiensten op een correcte manier zijn toegewijd. Dat besef ik een beetje. Dus doe ik heel vaak gerichte toewijdingen. De bredere visie die het boeddhisme heeft maakt me gelukkig, omdat ik nu oorzaken kan creëren voor geluk in de toekomst. En dat geluk zelf is weer een gunstige omstandigheid om me te kunnen ontwikkelen voor anderen. Dus anderen hebben er ook iets aan.

Koosje: Wat betekent toevlucht nu voor jou?

Eugène: Toevlucht betekent, dat ik wil worden zoals mijn leraar is, dat ik mijn eigen potentieel, mijn eigen bewustzijn zo snel mogelijk wil ontwikkelen. Zoals in een soetra staat: "Zuiver je geest, ontwikkel je kwaliteiten, breng je geest onder controle. Dat is de leer van de Boeddha." Dat is voor mij toevlucht nemen.

Koosje: En de geloften, hoe helpen die jou?

Eugène: De geloften zorgen ervoor, dat ik te allen tijde, waar ik ook ben, besef dat ik monnik ben. Ik weet waar de voorschriften van de monniksgelofte voor staan. Die zorgen voor een veel sterkere bedachtzaamheid. Dat is eigenlijk de gelofte. Ik vind het nog steeds een voordeel voor mijn leefwijze, voor de manier waarop ik het boeddhisme wil integreren in mijn bestaan, om de monniksgelofte te houden.

Elke dag als ik opsta, zeg ik een gebed om me aan die geloften te herinneren. Ook in de zes zittingen Goeroe Yoga, die ik dagelijks beoefen, komt het je herinneren aan de monniksgelofte, bodhisattva gelofte en tantrische geloften terug. Iedere dag ben ik me ervan bewust dat ik een monnik ben. Op een keer heb ik Tara Rinpochee, die een aantal jaren geleden overleden is, om advies gevraagd wat te doen om me bewust te blijven van die monniksgelofte. Rinpochee zei: "Op het moment dat je wakker wordt, is 't eerste wat je tegen jezelf zegt: 'Nga gelong yin'. Dat is Tibetaans voor: "ik ben een bhikshu, een volledig gewijde monnik". Sindsdien zeg ik iedere dag als ik wakker word: "ik ben een monnik, en ik wil ook een bodhisattva worden, dus moet ik wat gaan doen".

Koosje: Is het moeilijk om tussen allemaal leken de monniksgelofte te houden?

Eugène: De monniksgelofte houden, dat vind ik niet moeilijk. Ook niet tussen leken. Maar ik vind wel, dat het stimulerender is voor een monnik om met meer monniken samen te wonen en te leven.

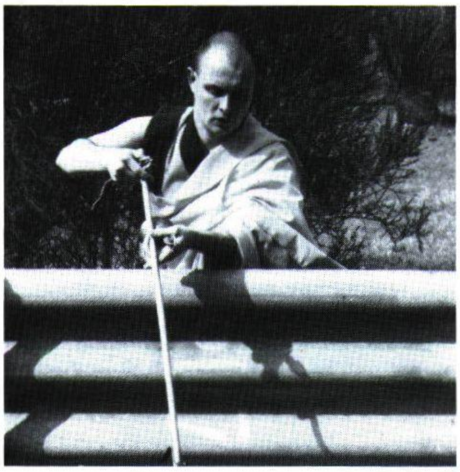
Koosje: En die stap ga je nu maken?

Eugène: Ik zal in het Ganden Jangtse klooster verblijven, in de

Phara Khangtsen, het huis van één van mijn voornaamste leraren, de voormalige Ganden Tripa van wie ik de novice-wijding heb ontvangen en ook algemeen onderricht en initiaties. Vanaf het begin voelde ik een hele goede band met hem en ik heb besloten om te vragen of ik monnik mocht worden van zijn huis in het Ganden Jangtse klooster. Daar hoop ik wat meer tijd te gaan besteden aan het me eigen maken van de Tibetaanse taal. En ik vind het wel nuttig voor mezelf om eens een langere tijd in een echt klooster te wonen met allemaal monniken, ook om een goede indruk op te doen voor volgende levens.

Koosje: Wat verwacht je te vinden in het klooster?

Eugène: Vriendschap met een aantal monniken, wat gelijkertijd de gelegenheid creëert om me op een vlotte manier de Tibetaanse taal eigen te maken. Ik zal zeker ook proberen om met een of twee monniken afspraken te maken voor formele Tibetaanse les. Voor de rest hoop ik van een paar leraren onderricht te kunnen ontvangen. Lama Sangra Jampa Rinpochee, heb ik verzocht of hij bereid is om me wat lessen te geven. Dat heeft hij toegezegd. Welke onderwerpen, weet ik nog niet. Daar denk ik nog even rustig over na. Ik zal niet aan het volledige programma van de monniken in het klooster meedoen, dat is toch vrij moeilijk, want dan moet je het Tibetaans echt beheersen. Dus ik zal mijn tijd verdelen. Ik zal wel meedoen aan gebedsdiensten en verschillende rituelen leren, ik zal teksten uit mijn hoofd leren, bijvoorbeeld rituele teksten of stukken Sadhana, juist omdat ik daarover onderricht wil vragen en omdat dat allemaal in het Tibetaans moet. Verder zal ik wat werkzaamheden verrichten voor het monnikshuis of voor het Ganden Jangste klooster zelf. Misschien kan ik wat vertalen voor Westerse bezoekers en wat Engelse les geven aan de monniken. Daarnaast heb ik natuurlijk ook mijn eigen beoefening.



Koosje: Wat betekent Goeroe devotie voor jou?

Eugène: Er staat een vers in de Zes zittingen Goeroe Yoga, wat luidt: "Alle verheven en wereldse verworvenheden zijn het gevolg van volledige toewijding aan U mijn beschermer. Omdat ik dit besef schenk ik U mijn lichaam en zelfs mijn leven. Zegen me om alleen nog maar dat te doen wat U behaagt". Dat is voor mij Goeroe devotie.

Koosje: Hoe was je communicatie met Ganden Tripa?

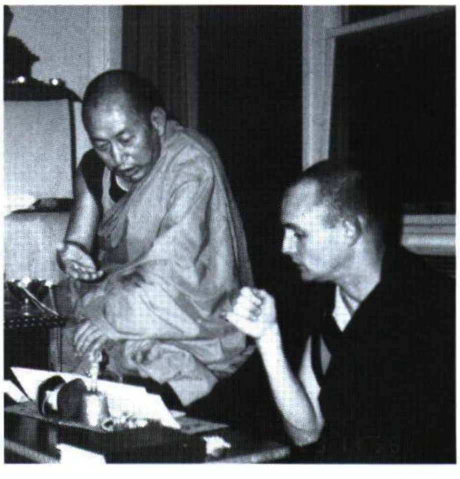
Eugène: Rinpochee is nu twee jaar geleden overleden. Een paar jaar daarvoor heeft hij tweemaal een hersenbloeding gehad. Ieder jaar ging ik op bezoek en vertelde hem in het Tibetaans wat ik dat jaar allemaal had gedaan. Rinpochee begreep het en als hij het goed vond, dan lachte hij en stak zijn duim omhoog en ik vertelde natuurlijk ook waar ik mee zat en welke problemen ik ervoer. De manier waarop hij daarop reageerde, was door op een briefje een paar kleine krabbels te maken, die dan later werden toegelicht. Maar het meest roerend is toch altijd gewoon de aanraking van de leraar, door de zegening als het ware te voelen.

Koosje: Voel je de connectie ook nu hij overleden is?

Eugène: Ja, absoluut. Elke dag draag ik het gebed op voor een snelle terugkeer, en dat hij weer in een verheven Nirmanakaya mag terugkomen om alle kwaliteiten opnieuw uit te dragen en uit te stralen.

Koosje: Hoe is je connectie met Lama Yeshe en Lama Zopa?

Eugène: Lama Yeshe heb ik zelf nooit ontmoet. Lama Ösel Rinpochee heb ik in het begin in Maasbommel ontmoet. Ik heb daar wel een beetje nuchtere houding bij, zo van even afwachten wat het allemaal wordt. Als ik de verhalen hoor van mensen die hem persoonlijk gekend hebben en zijn



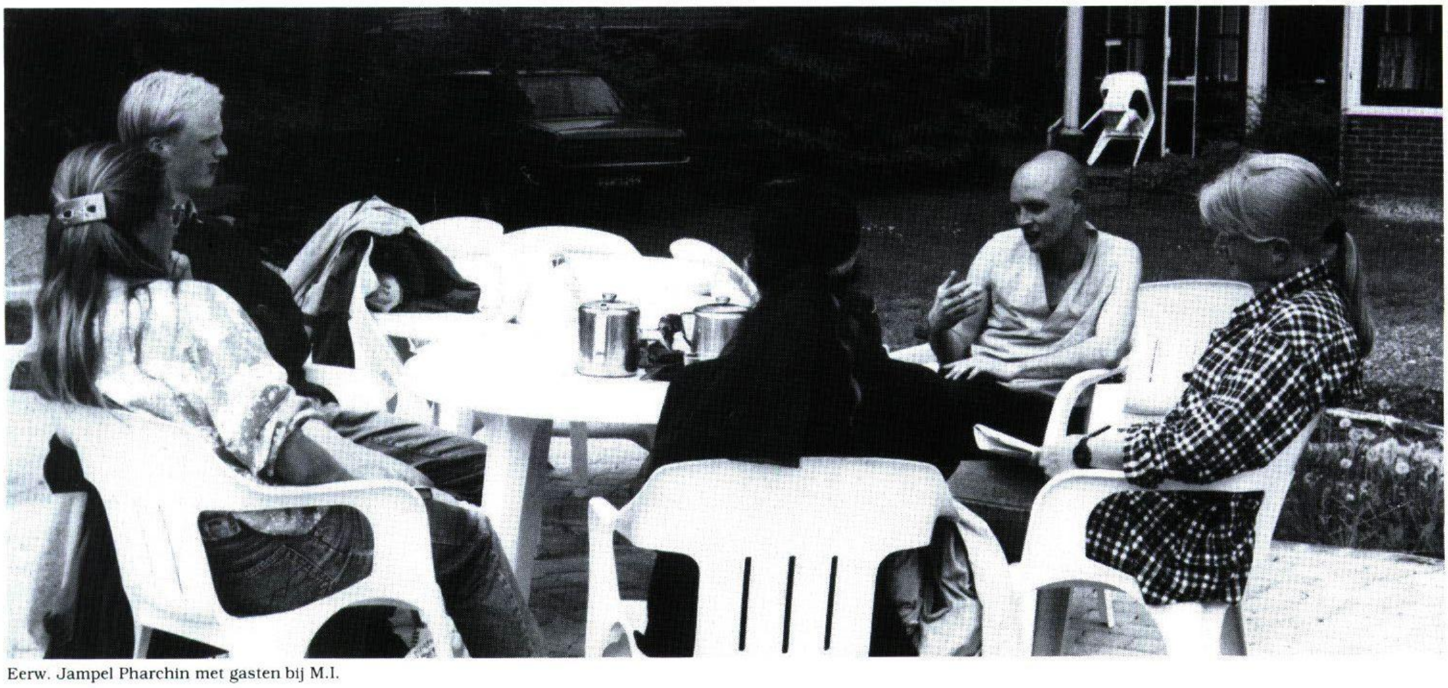
gedrag en zelfs uiterlijkheden herkennen in Lama Ösel Rinpochee, dan ben ik blij dat die mensen hun spirituele leraar hebben terug gevonden. Ik hoop alleen dat Lama Ösel Rinpochee in staat is zich te ontwikkelen tot het niveau van Lama Yeshe. Dat heeft hij natuurlijk wel in zich, maar of hij ook qua omstandigheden in staat is het zelfde effect teweeg te brengen bij zijn studenten, dat hoop ik alleen maar, want goede leraren zijn schaars. Het is niet makkelijk voor een Westerse incarnatie in een Tibetaanse gemeenschap en jezelf als het ware te moeten bewijzen voor zowel de Westerse als de Tibetaanse gemeenschap.

Wat betreft Lama Zopa Rinpochee, dat klinkt misschien een beetje vreemd, die heb ik altijd "een rare" gevonden. Al in Maasbommel heb ik onderricht en initiaties van hem ontvangen, maar ik heb Rinpochee niet meteen als mijn leraar durven beschouwen, omdat ik zijn manier van lesgeven toch een beetje grillig vond. Ik ben iemand die graag "plant" en wil weten waar hij aan toe is en met Rinpochee weet je dat nooit. Dat urenlang maar gewoon doorgaan, daar houd ik niet zo van.

Niet dat ik Rinpochee niet waardeerde. Ik vond hem echt een levende heilige, een grote bodhisattva en een grote yogi, voor wie ik bewondering en respect had. Maar ik durfde de stap niet te zetten om persoonlijk advies te vragen, want als je advies vraagt dien je het ook op te volgen. En ik wist niet goed wat ik aan Lama Zopa Rinpochee zou hebben. Totdat er in mijn eigen houding naar Rinpochee een soort ommekeer kwam. Toen ik in 1991 de Kopan cursus deed, was ik van plan het rustig aan te doen en alleen maar te luisteren naar het onderricht. Dat jaar waren er 200 mensen en Lama Zopa Rinpochee gaf zelf les. Ik vroeg heel beleefd of ik iets kon doen en ja, de groep beginners werd mij toegewezen, dat waren zo'n 70 mensen. Ik moest de meditaties en discussies leiden. Daar schrok ik natuurlijk wel even van. Daar zat ik een maand lang elke ochtend in de bibliotheek elementaire meditaties te doen in het Engels. In de loop van die maand heb gevraagd of ik Rinpochee persoonlijk mocht spreken. Nou, Rinpochee heeft het altijd zo druk, maar blijkbaar omdat ik in de begeleiding zat werd er tijd voor me ingeruimd. In dat gesprek heb ik hem verteld over mezelf en Rinpochee een paar vragen gesteld. De sfeer was zo prettig en ontspannen, ik voelde dat ik kon zeggen wat ik wilde zeggen en zelfs toen Rinpochee zei van "je zou dit en dit moeten doen", kon ik zeggen van "ja, Rinpochee, maar dat ervaar ik zo helemaal niet". Je kon echt je eigen twijfels uitspreken in plaats van alleen maar ja en amen zeggen. Ik kon dus echt praten met deze lama. Op basis van dat gesprek en de adviezen die ik kreeg, heb ik tegen Rinpochee gezegd: "Dank u wel, ik zal dit ook echt doen!" Toen zat ik vast aan een bepaalde verplichting, waar ik nog steeds geen spijt van heb, want het heeft bijzonder goede gevolgen gehad. Vandaar dat ik nu makkelijker kan accepteren hoe Rinpochee zijn verlichte activiteiten ten toon spreidt. Dat was een groeiproces in mijn eigen houding ten opzichte van Lama Zopa Rinpochee.

Koosje: Hoe ziet je dag bij het Maitreya Instituut er uit?

Eugène: Optimaal als volgt: 's morgens opstaan tussen 6.00 en 6.30, mediteren en na het ont-



Jan Paul Kool

Eerw. Jampel Pharchin met gasten bij M.I.

bijt de hele ochtend studeren; bijvoorbeeld voorbereiding van meditaties, lezingen of lessen en vertaling van Tibetaans materiaal. Na de lunch dingen doen voor het centrum zoals mensen of groepen ontvangen, vertalen voor bezoekers voor Geshela, boodschappen doen, enzovoorts.

De avond is voor mezelf; lezen, want ik lees graag en er valt nog zo ontzettend veel te lezen over het boeddhisme, maar ik lees ook wel eens een goede roman, en TV kijken en natuurlijk hebben we hier andere dingen zoals gebedsdiensten. En voor ik ga slapen doe ik nog een korte meditatie.

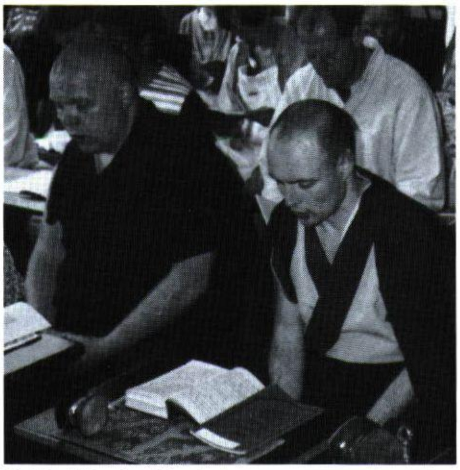
Koosje: Ben je bang voor de dood?

Eugène: Ja en nee. Ik heb natuurlijk informatie over hoe ik met mijn eigen sterven kan omgaan, heb ook meditaties gedaan over het feitelijk sterven. Ik heb veel gemediteerd over hoe mijn eigen sterven plaats zou kunnen vinden, variërend van rustig op een bed liggend, in een meditatiehouding zittend met een bepaalde beoefening, tot situaties waarbij ik zou omkomen in een ongeluk of vermoord zou worden. Allerlei scenario's, om te kijken hoe ik wens te reageren. Het bang zijn is meer de angst dat ik door pijn niet in staat zal zijn alles ook toe te passen of dat ik in paniek zou raken. Pas als je controle hebt, kun je iets sturen. En pijn kan de helderheid en controle danig in de war schoppen. Een andere angst komt voort uit het feit dat ik er nog steeds niet van overtuigd ben, dat ik voldoende in huis heb om een goede wedergeboorte, een waardevol mensenleven te verkrijgen. Daarvoor dien je zo ontzettend veel verdienste te hebben verzameld, die ook toegewijd zijn met wensgebeden en het moet allemaal echt goed, volledig afgerond karma zijn. Als ik overdenk hoe afgerond mijn activiteiten zijn, dan heb ik

Koosje van der Kolk

Met Lama Dagpo Rinpochee

wel mijn twijfels of ik voldoende oorzaken heb gecreëerd om opnieuw een waardevol mensenleven te verkrijgen. Dus ik hoop, dat ik


Koosje van der Kolk

Met (Jan) Konchog Phuntsok

nog niet zo snel doodga, want ik heb nog wel enige voorbereidingstijd nodig.

Koosje: Wat begrijp je nog steeds niet in de boeddhistische filosofie?
Eugène: Als je met begrijpen bedoelt of ik bijvoorbeeld iets van de leegte begrepen heb; daar begrijp ik nog steeds niets van. Ik kan het intellectueel misschien wel leuk toelichten, maar echt begrijpen, nee, ik zie alles nog als heel erg concreet. Dus leegte begrijp ik nog niet. Ik heb geen enkele realisatie, dus het antwoord op jouw vraag is: ik begrijp nog niets echt en daarom wil ik nog heel veel studeren en gewoon doorgaan. Ik probeer op mijn gemak door te gaan met studeren en mediteren. We hebben in het Nederlands het spreekwoord "langzaam aan, dan breekt het lijntje niet" en "de boog kan niet altijd gespannen zijn", en ik denk dat dat waar is. Zoveel mensen die vol enthousiasme met het boeddhisme zijn begonnen knappen af, simpelweg, omdat echte veranderingen ontzettend veel tijd nodig hebben. Fanatisme is in deze niet zo'n goede eigenschap.

Eigenlijk bestaat mijn boeddhistische beoefening voornamelijk uit het constant opletten en corrigeren van mijn geest. Ik ben geïnspireerd door de Kadampa meesters. Wanneer ik een verkeerde gedachte opmerk, probeer ik die te herkennen, daar iets mee te doen en wanneer ik iets positiefs zie, probeer ik me daarover te verheugen en er een wensgebed aan te koppelen. Mijn formele meditaties en gebeden zie ik voorlopig meer als een ondersteuning, als het constant creëren van goede indrukken en goede associaties om met de Mahayana leer van Soetra en Tantra, in contact te blijven komen.

Koosje: Wat is het belang van de Lam Rim?

Eugène: De Lam Rim zie ik als de essentie van het boeddhisme. Het is theoretisch en praktisch. Zonder Lam Rim kun je geen Boeddha worden. Dus de Lam Rim is de essentie, de basis van mijn beoefening, absoluut.

Koosje: Wat zijn de nadelen van boeddhist zijn?

Eugène: Er zijn geen nadelen om boeddhist te zijn, helemaal niet. Mogelijk zijn er mensen, die het boeddhisme verkeerd interpreteren en dan bekritiseerd worden, dat kan natuurlijk wel. Nee, er zijn alleen maar voordelen om boeddhist te zijn.

Koosje: Wat vinden je ouders ervan, dat je een boeddhistisch monnik bent.

Eugène: Eigenlijk moet je dat natuurlijk aan hen vragen. Ik denk dat ze net als alle ouders blij zijn als het goed gaat met hun kind. Verder denk ik dat ze blij zijn als ze horen dat mensen iets aan mij hebben als monnik. Ze hebben me in ieder geval tot nu toe altijd gesteund, ook financieel. Maar ik denk dat het voornamelijk een gewone relatie is tussen ouders en kinderen. Alle ouders willen dat hun kinderen gelukkig zijn en als jij in de dingen die je doet, laat blijken dat je inderdaad gelukkig bent, dan zijn de ouders ook tevreden.

Koosje: Een laatste vraag, heb je nog een advies voor de lezers van het Maitreya Magazine?

Eugène: Verbeter de wereld, begin met jezelf. Ik hoop dat mensen die zich betrokken voelen bij het boeddhisme en dit centrum, die de inzichten die hier worden onderwezen op hun waarde weten te schatten dat ook tot uitdrukking brengen. Mensen die tijd hebben door mee te helpen in alles wat het centrum aan goede dingen beoogt en mensen die meer geld hebben, op die manier bijdragen, want zo'n centrum heeft erg veel financiële middelen nodig. Daarnaast hoop ik, dat mensen die lessen volgen, dat ook zoveel mogelijk in de praktijk brengen.

Voor de rest kan ik alleen maar zeggen, dat ik iedereen wil bedanken voor het hebben gecreëerd van omstandigheden waarin ik iets kon doen voor jullie en dat ik hopelijk voor jullie een omstandigheid ben geweest om iets te leren en ervaren van het boeddhisme. Dan kom je bij de onderlinge afhankelijkheid van elkaar en daarbij denk ik gelijk aan de Mahayana leer en het begrip betrokkenheid en vriendschap. Ik denk dat die dingen heel erg belangrijk zijn. Ik hoop dat mensen vrienden van elkaar kunnen worden, waarbij ik vriendschap zou willen definiëren als het elkaar stimuleren en steunen in het ontwikkelen naar vrijheid en zelfstandigheid. Daarbij moet je zelfstandigheid dan weer interpreteren in de zin van een mens worden die duidelijk onderscheidende wijsheid heeft, en precies weet wat men moet doen en wat men moet laten. Vrijheid is dat iedereen zich zal kunnen ontwikkelen naar bevrijding en in liefde en mededogen. Als mensen dat kunnen nastreven, is mijn doel bereikt, want dat probeer ik te doen.

Koosje: Ben je nog van plan terug te komen in het Maitreya Instituut?

Eugène: Dat is afhankelijk van een aantal zaken, ik heb hier géén vaarwel gezegd. Ik ga naar India, niet omdat ik India zo leuk vind, maar omdat ik meer wil studeren en me de Tibetaanse taal eigen wil maken en dat gaat twee jaar of misschien iets langer duren. Wat er daarna gebeurt, weet ik niet, de toekomst ligt open. Het is natuurlijk zo, dat ik in al die jaren een hele krachtige, karmische relatie heb gemaakt met dit centrum en in het bijzonder met een aantal mensen hier. Het zal dus niet zo zijn, dat ik nooit meer naar het centrum zal komen.

Koosje: Ik dank je van harte en namens de studenten en de lezers van het Maitreya Magazine wil ik je vragen om ook je connectie met het Maitreya Instituut in stand te houden. Ik hoop dat je in de toekomst met meer kennis en realisaties zult terug komen.

Door: Koosje van der Kolk.

MAITREYA UITGEVERIJ

Zojuist verschenen:

Tibetan Art Calendar 1997

ƒ65,- incl. koker

*

De Glans van het Echte

door:

Chris van Orden

Een boeiende ontmoeting met nomaden in en rond Tibet

448 pagina's en 64 kleurenfoto's

ƒ59,50

*

Boeddhabeelden uit Nepal

ƒ89,- tot ƒ1250,-

*

Tibetaanse Thangka's (rolschilderingen)

ƒ690,- tot ƒ1250,-

*

Exclusive Import & Distribution:

Maitreya Instituut

Heemhoeveweg 2 8166 HA Emst Holland

Tel.: 31-578-661450 Fax: 31-578-661851

ERVARINGEN VAN DR. ALEX BERZIN

In Maitreya Magazine nr.1 van dit jaar (jaargang 18) publiceerden wij een interview met de bekende leraar en vertaler Dr. Alex Berzin. Inmiddels gaf Alex eind juni een cursus over zelfloosheid, welke door een redelijk groot aantal studenten zeer positief werd ontvangen. In het hier volgende artikel publiceren wij de antwoorden die Alex gaf op enkele door April Elzenga gestelde vragen, waarmee u een klein beetje getuige kunt zijn van de unieke wijze waarop Alex als leraar aan de boeddhistische weg werkt.

April: Wat is voor jou het meest inspirerende aspect van de boeddhistische beoefening?

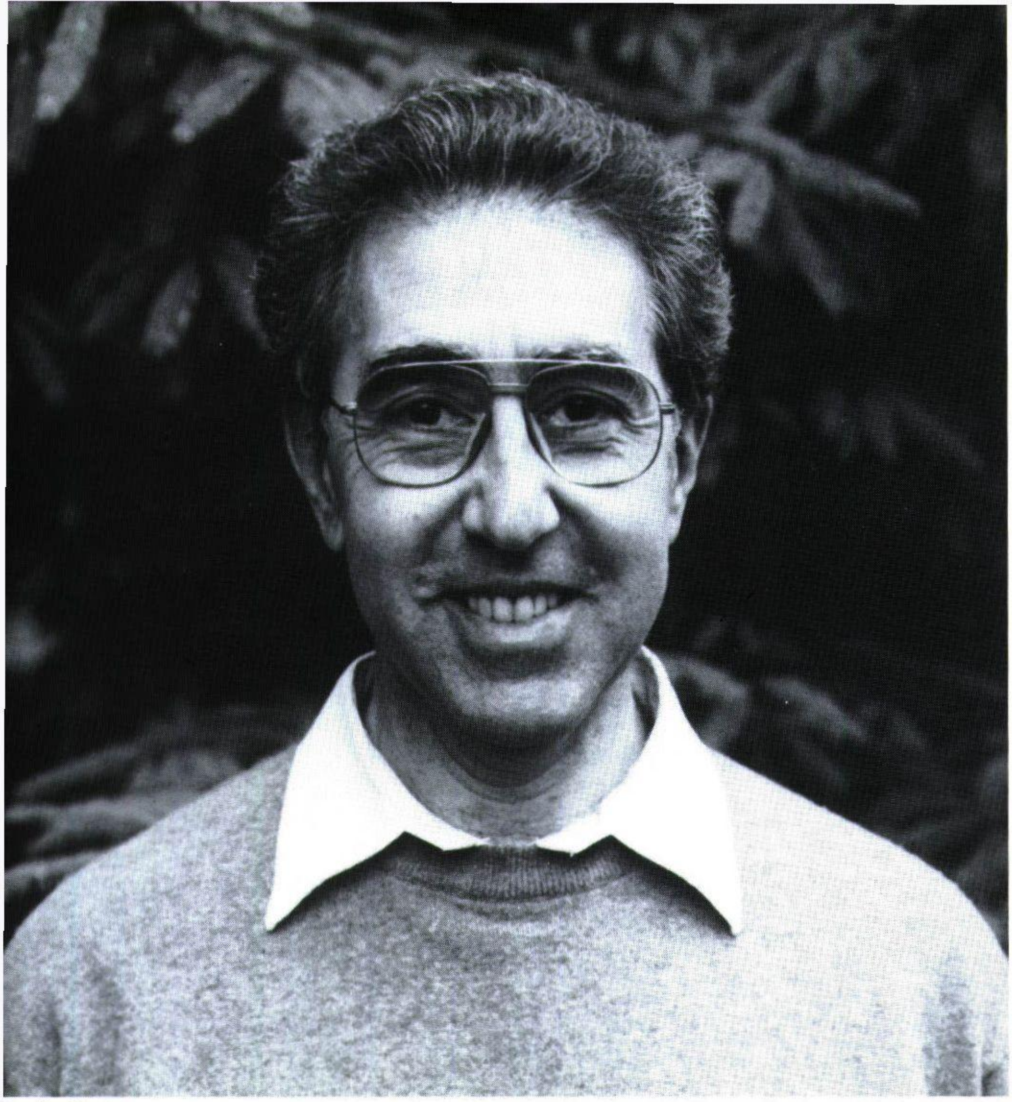
Alex: Naarmate ik langer bij het boeddhisme betrokken ben, zie ik steeds meer de waarde in van 'De Drie Hoofdzaken van het Pad'. De eerste is de drang naar bevrijding of onthechting, dat is de vastbeslotenheid om los te komen van al je problemen en de bereidheid om daartoe de negatieve aspecten van je persoonlijkheid en je gedragspatronen af te bouwen.
De tweede hoofdzaak is de verlichtingsgeest, dat is liefde voor en mededogen met anderen en altijd de toewijding hebben om je problemen te overwinnen en je te realiseren dat je een ENORM potentieel hebt om anderen te helpen.
De derde hoofdzaak is een correct begrip van de 'leegte'. Deze drie zijn absoluut essentieel voor alles en naarmate ik meer rondreis zie ik steeds helderder dat dit zo is. Al reizende is het nodig dat ik me onthecht van mijn eigen ego-centrische gewoonten en mijn gebruikelijke manieren van reageren. Dan pas kan ik omgaan met de mensen op een manier die voor hen zinvol is en kan ik flexibel zijn. Om dit te kunnen doen moet ik liefde ontwikkelen; de wens dat zij gelukkig zijn en mededogen; de wens dat zij vrij zijn van lijden. En dit niet als mooi praatje of alleen als ik mediteer, maar oprecht en zuiver.

Werken met het begrip leegte is essentieel om de identificatie van ons wezen met vermoeidheid te kunnen overwinnen, of een negatieve stemming, of welke vastgeroeste, oude, destructieve patronen dan ook te boven te komen. Het toenemende begrip van de leegte - op welk niveau dan ook - helpt je om alle nonsens af te breken en daardoor om meer beschikbaar en flexibel te zijn bij het iets betekenen voor anderen.

April: Zou je ons alsjeblieft iets kunnen vertellen over de wonderbaarlijke plaatsen waar je geweest bent? Hoe is het om door Rusland, Oost-Europa en Zuid Amerika te reizen als Dharma-leraar? Wat betekent de boeddhistische leer voor mensen die in armoede leven, of hebben de mensen die jij ontmoet het redelijk goed? Verlangen ze echt naar Dharma-onderricht?

Alex: In mijn lessen probeer ik altijd het voorbeeld te volgen van Serkong Rinpochee, die er als het ware een specialiteit van maakte naar afgelegen plaatsen te reizen, waar het heel moeilijk is om met de Dharma in contact te komen. Ik ben in '85 begonnen met reizen door alle, voormalige communistische, Oost Europese landen en de Sovjet Unie. Daarna ben ik naar Zuid Amerika en de meeste Midden Amerikaanse landen geweest en vandaar naar Afrika. Ik heb in de meeste zuidelijke- en oostelijke Afrikaanse landen lesgegeven. Zeer onlangs heb ik de Islamitische landen van Centraal Azië en het Midden Oosten bezocht. In al deze landen is er een enorme respons, maar in ieder land is het ook steeds anders.

In het begin van mijn reizen naar Oost Europa was het soms heel gevaarlijk. Om geen achterdocht te wekken moesten wij elkaar iedere keer bij een ander ontmoeten. Men kwam en ging op verschillende tijdstippen. Soms hadden we bier en kaarten bij de hand voor het geval er ongenode en ongewenste gasten kwamen. De mensen waren vooral geïnteresseerd in feitelijke beoefening. In de voormalige Sovjet Unie bijvoorbeeld is er een lange traditie van studie van de Tibetaans boeddhistische kennis en sommigen hadden zichzelf Tibetaans geleerd. Er is een groep Buryat Mongolen die in Siberië woont. Die mensen zijn van oudsher volgelingen van het Tibetaans boeddhisme. Sommige Russen gingen naar hen toe en riskeerden daarvoor ondervraging door de KGB. Maar ze gingen toch, leerden wat Mongools en probeerden dan met deze lama's te praten in de hoop een mondelinge overdracht te krijgen van de een of andere beoefening. Daarna keerden ze dan terug naar Leningrad of Moskou. Met het kleine beetje Tibetaans dat ze kenden, probeerden ze Tibetaanse geschriften te vertalen en uit te zoeken hoe ze de beoefeningen moesten doen. Toen


Jan Paul Kool

Dr. Alex Berzin

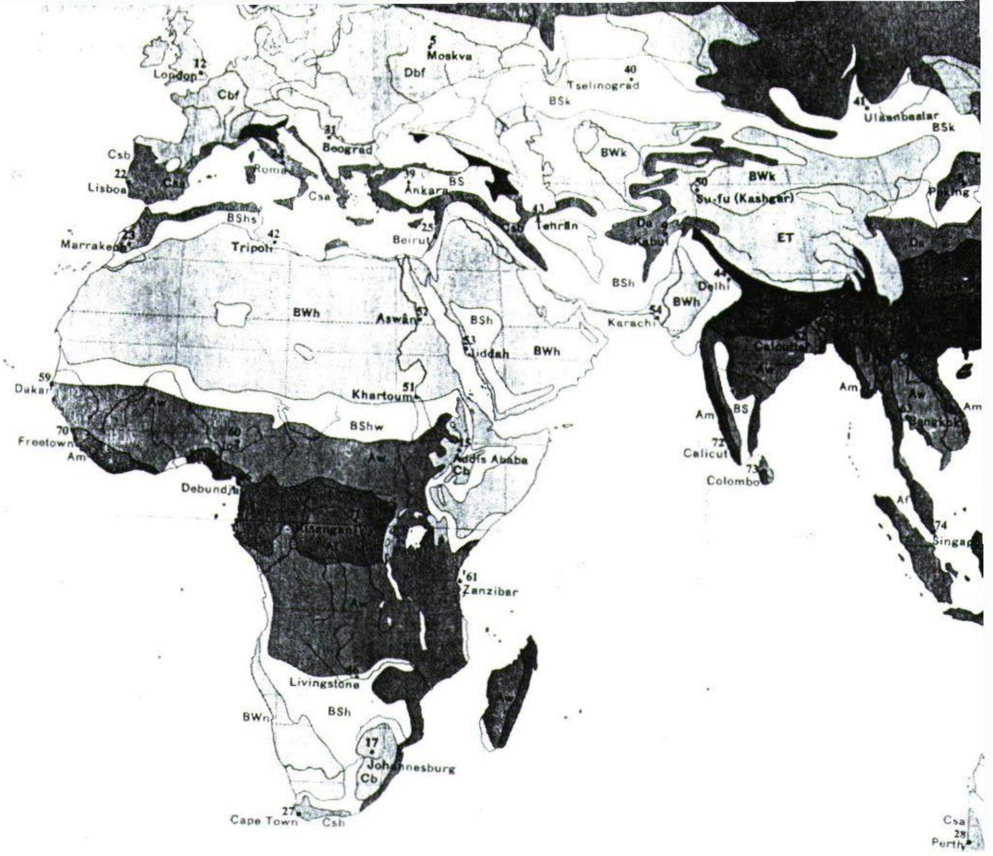
ik daar arriveerde, overlaadden ze me met vragen over de teksten die ze aan het vertalen waren en de beoefeningen die ze deden. Iedereen had een half uur per dag met mij persoonlijk, want ze waren te bang om bijeenkomsten met veel mensen te organiseren. Ze stonden echt in de rij om mij te ontmoeten. Het was bijzonder ontroerend. Tegenwoordig is er in die hele regio meer boeddhistisch onderricht beschikbaar en daarom is het enthousiasme niet meer zo groot als tijdens het communistisch régime.

De enige uitzondering daarop is het voormalig Joegoslavië, waar door de burgeroorlog de belangstelling voor religie en de beoefening ervan, sterk is toegenomen. Begin 1995, de laatste keer dat ik in Kroatië was, kwamen er honderd tot honderd vijftig mensen naar de lessen die ik gaf. Er waren niet genoeg zitplaatsen voor iedereen en daarom stonden veel mensen langs de muren van de zaal en in de gangen. Ze stonden daar dan vier uur per dag naar Dharma-lessen te luisteren omdat ze zo wanhopig op zoek waren naar enig spiritueel comfort, een of andere techniek die ze in staat stelt om met de angstaanjagende situatie waarin zij leven om te gaan.

In Zuid Amerika is de toestand geheel anders. De meeste mensen daar die in de Dharma zijn geïnteresseerd, komen uit de meer bevoorrechte klassen. In Mexico, Peru en Chili komen ook mensen uit de middenklasse. Alhoewel ze daar niet zo wanhopig op zoek zijn naar spirituele beoefening als mensen in de vroegere communistische landen, is de belangstelling er erg groot. Ik denk dat de belangstelling in verhouding staat tot de mate van afzondering waarin de mensen geleefd hebben. Nu vind ik de grootste belangstelling in Guatemala en El Salvador waar de mensen moeilijkheden met burgeroorlogen hebben ervaren en bijzonder afgesloten zijn geweest van elke vorm van contact met informatie over de 'buitenwereld'.

In Zuid Afrika zijn er groepen blanken die al vele jaren in het boeddhisme geïnteresseerd zijn. Sinds de verandering in de Zuid Afrikaanse regering is deze belangstelling duidelijk toegenomen. Er is een enorme geestdrift om harmonie te creëren tussen de verschillende volkeren daar. Het is belangrijk in Zuid Afrika om niet als missionaris onder de zwarte volkeren hen nog eens een ander geloof aan te leren. De mensen zijn enorm gesloten als ik hen zo benader. In Zuid Afrika probeer ik voornamelijk te leren van de spirituele tradities van de mensen daar. Ik deel met hen wat het boeddhisme te bieden heeft om ze met hun specifieke problemen te helpen. De laatste keer heb ik zwarte spirituele leiders ontmoet om te praten over de diverse healing-rituelen die het boeddhisme aandraagt. Die zouden behulpzaam kunnen zijn bij het helingsproces van de wonden veroorzaakt door 'Apartheid'.
In Zimbabwe en Kenya zijn er gemengde zwart/blanke gemeenschappen die naar de paar boeddhistische centra gaan die daar zijn.

Meest recentelijk heb ik in de Islamitische wereld in het Midden Oosten en Centraal Azië gereisd. Daar zijn twee verschillende situaties. In Centraal Azië liggen de Islamitische republieken van de voormalige Sovjet Unie. Net als in de rest van de voormalige S.U. zijn ze zeer gretig naar informatie van buiten. Het merendeel van de mensen dat naar mijn lezingen kwam in Oezbekistan, Kirgizië en Kazachstan had een Russische achtergrond. Er komen niet veel Moslims. Op de universiteiten zijn ze wel geïnteresseerd in het boeddhisme. Ze hebben me uitgenodigd en ik heb er lezingen gegeven. In Kirgizië bijvoorbeeld, heb ik op televisie gesproken over wat het



boeddhisme te bieden heeft als hulp bij de post-Sovjet problemen waarmee de mensen daar geconfronteerd worden. Dit niveau van belangstelling voor het boeddhisme wordt gedeeld door zowel de Islamitische als de Russische bewoners van deze landen. Men heeft behoefte aan informatie uit Azië en de rest van de wereld. Tot nu toe ben ik in Turkije, Egypte en Jordanië geweest, waar ik meestal op de universiteiten heb lesgegeven. De mensen willen graag het cliché-beeld doorbreken dat zij allemaal terroristen en fanatici zijn. Het is trouwens ook een totaal oneerlijke voorstelling van deze streek. Slechts een kleine minderheid is fanatiek moslim. De meeste mensen willen juist graag contact en uitwisseling van ideeën met de rest van de wereld. Ze willen politiek en economisch een betere verstandhouding met Azië. Om dat te krijgen is het nodig de Aziatische manier van denken, en vooral die van de boeddhistische landen, te begrijpen. Als ik daar reis, besteed ik daaraan dus aandacht. Ik heb ook geprobeerd les te geven en te schrijven over de geschiedenis van de relaties tussen de boeddhisten en Islamieten in Centraal Azië en India. De huidige journalistiek benadrukt de negatieve aspecten van de Moslim-interactie met de wereld, net zoals de westerse historici die over deze periode geschreven hebben. Dus heb ik geprobeerd de meer positieve aspecten van die geschiedenis met ze te delen en daarover ook de westerse wereld te informeren.

April: Wat denk jij dat het meest voorkomende probleem is voor westerlingen in hun beoefening?

Alex: Ik denk vooral de integratie ervan in hun dagelijks leven. Ontzettend veel westerse mensen zien boeddhistische beoefening als een hobby of een sport die ze misschien 1 uur of meer per dag beoefenen. Daar willen ze hun tijd wel aan opofferen, maar ze passen het niet intensief toe in hun leven. Ze hebben bijvoorbeeld niet de bereidheid om hun negatieve karakterneigingen af te bouwen, wat wel echt noodzakelijk is.

Veel mensen in het westen zijn bovenmatig geïnteresseerd in de exotische aspecten van het boeddhisme, vooral in tantra. Ze hebben de neiging om de moeilijkere gedeelten over te slaan, zoals het opgeven van je eigen boosheid, hebzucht en gehechtheden. En verwarring, jaloezie, trots en dat soort zaken. Ik denk dat het uitermate belangrijk is om deze aspecten aan te pakken. Het is ook erg belangrijk om je boeddhistische beoefening toe te passen in het creëren van warme vriendschappen met anderen, speciaal met andere Dharma-beoefenaars. Soms beoefenen mensen samen, maar zijn ze niet echt vriendelijk voor elkaar. We leren over liefde, mededogen en vriendelijkheid maar passen dat vaak niet toe. Ik denk dat het heel belangrijk is dit wel toe te passen. Niet alleen met je familie en bekenden, maar ook in het creëren van sterke en diepe vriendschappen met je mede Dharma-beoefenaars.

April: Zou er een voordeel kunnen zijn dat westerlingen hebben in het beoefenen van het Tibetaans boeddhisme?

Alex: Ik denk dat het grootste voordeel is, dat westerlingen nu meteen resultaten willen ervaren. Dat kan ze nogal ongeduldig maken, maar ze benaderen het boeddhisme ook niet met het idee wat zaadjes te planten voor eventuele toekomstige levens. Als ze lessen ontvangen willen ze die nu kunnen begrijpen en beoefenen en nu resultaten ervaren. Als dit gecombineerd wordt met geduld en een realistische verwachting of instelling, is het een groot voordeel.

Een andere westerse eigenschap is om rationeel en kritisch te zijn ten opzichte van de verschillende lesonderwerpen. Hoewel sommigen hun kritische houding opschorten, een beetje fanatiek worden in hun devotie (die zijn er) en hun vermogen tot onderscheiding verliezen. De meesten behouden deze kritische instelling en daarmee analyseren en controleren ze constant de lessen om te zien wat de betekenis van het onderricht is en om te zien of het echt werkt. Deze kritische, onderzoekende houding is een belangrijke eigenschap bij de beoefening van het boeddhisme.

Door: April Elzenga.

DE CONSTRUCTIE VAN HET GEBEDSWIEL

Het is al weer een tijdje geleden dat jullie geïnformeerd werden over de stand van zaken in de constructie van het gebedswiel. Zoals velen van jullie zelf hebben gezien, is het terras waarop het wiel zal staan gereed. De lotustuin temidden van de gebouwen is al langer klaar en heeft zelfs al twee zomers in volle bloei gestaan. De palen waarop het dak van het gebedswiel zal rusten, zijn enige tijd geleden geconstrueerd, waarna een periode van ogenschijnlijke stilstand volgde. Ogenschijnlijk, want achter de schermen werd gestaag doorgewerkt aan de constructieplannen en zijn we op zoek gegaan naar de juiste mannen en vrouwen om de bouw van het wiel mogelijk te maken.

Uiteindelijk heeft Frank Drees, technisch tekenaar, voor ons een constructietekening gemaakt van het gebedswiel en het dak hiervoor. In de persoon van Koos Rood hebben we iemand gevonden die voor ons de juiste lagering voor het wiel zal uitzoeken. Voor de uitvoering krijgen we de medewerking van een lasser en een timmervrouw.

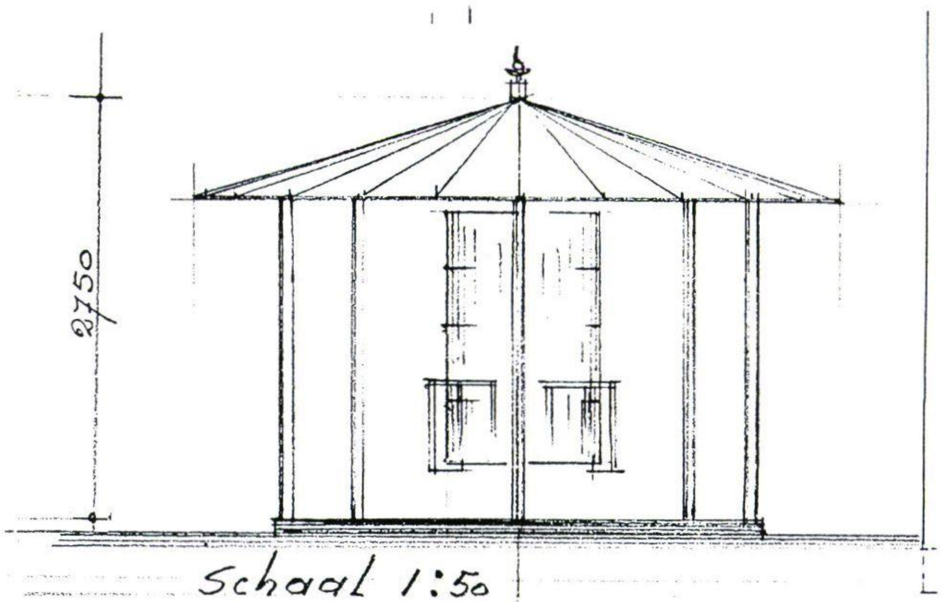
Inmiddels zijn de koperen platen die als versiering rondom de ton van het gebedswiel worden aangebracht, uit Nepal aangekomen. Op de platen is in reliëf de mantra OM MANI PADME HUM aangebracht in drie talen: Sanskriet, Tibetaans en Nederlands. Voor de komende tijd zijn er de volgende fasen in de uitvoering van het mani-wiel:

1 Op de eerste plaats wordt onderzocht wat de meest geschikte lagering is en wordt gekeken of het mogelijk is rondom de houten middenpaal, de shushumna, die van een specifieke houtsoort is en waarop mantra's worden aangebracht, een stalen huls kan worden geplaatst.
2 Vervolgens kan na de definitieve keuze van de lagering, de prefab stalen constructie voor het dak gemaakt worden. Dit gebeurt in Amsterdam, waarna vervolgens de onderdelen in Emst in elkaar gezet zullen worden en het dak verder wordt afgemaakt.
3 Daarna wordt de betonnen fundering voor de middenpaal gestort en de lagering gemaakt en gesteld.
4 Hierna worden de mantra's rond de middenpaal gedraaid.
5 Tenslotte wordt de ton afgebouwd en de koperen platen er omheen aangebracht.

Natuurlijk hopen we dat dit zo snel mogelijk verloopt en dat we toch echt volgend jaar zomer een draai aan het wiel kunnen geven om daarmee een hele hoop positieve energie voor onszelf, de mensen om ons heen en niet op de laatste plaats voor het Maitreya Instituut te creëren.
Hoe meer mantra's er in het wiel komen des te meer positieve energie we kunnen creëren. Door gebruik te maken van de moderne techniek, de microfilm, kunnen er enorm veel mantra's in. Op dit moment is er een microfilm waarop de mantra OM MANI PADME HUM in het handschrift van Zijne Heiligheid de Dalai Lama is geschreven. Deze film bevat bijna 78 miljoen mantra's! Ook is er een microfilm in het handschrift van Lama Thubten Zopa Rinpochee die ruim 41 miljoen mantra's bevat. We willen de ton graag met zo'n 100 microfilms vullen, wat dan bij elkaar een totaal van zo'n 6 miljard mantra's oplevert. Voor de financiering van de microfilms zoeken we sponsors die één of meerdere microfilms voor hun re-

Jan Paul Kool

Lama Dagpo Rinpochee in het centrum van de lotustuin.



Jan Paul Kool

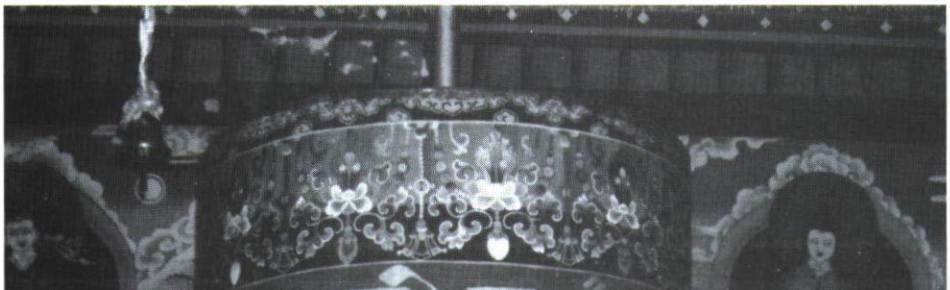
Gebedswielen in Dharamsala, India.

kening willen nemen. Een microfilm plus vervoerkosten uit Amerika kost circa F.100,- waarbij een ruime marge is aangehouden in verband met eventuele prijsstijgingen vanwege de dollarkoers. We hopen dat de financiering rondkomt, waarvoor bij voorbaat onze oprechte dank.

Tevens willen we van deze gelegenheid gebruik maken om alle trouwe werkers te bedanken, die ondanks de vertragingen in de constructie, waardoor het hele proces wat langer duurt dan gepland, hun zeer gewaardeerde energie in dit waardevolle project hebben gestoken.

Indien u één, of meerdere microfilms (of een deel hiervan) wilt sponsoren, kunt u F. 100,- of een veelvoud hiervan of uw gewenste bijdrage overmaken op de bank of girorekening van het **Kerkgenootschap Maitreya Instituut** Postbank nr.: 6901668 of ING Bank te Epe rek.nr.: 65.70.24.481 onder vermelding van: Donatie Microfilm Gebedswiel.

Door: Margot Kool-Stumpel.



Jan Paul Kool

Gebedswielen in Dharamsala, India.

TIBETNIEUWS

OVER DE VERDWENEN PANCHEN LAMA

Voor het eerst sinds de verdwijning van Gedhun Choekyi Nyima, de elfde incarnatie van de Panchen Lama, geeft de Chinese regering toe dat de jongen door de autoriteiten wordt vastgehouden. Volgens Wu Jiamin, de Chinese ambassadeur bij de Verenigde Naties in Genève, wordt de jonge Panchen Lama "beschermd" op verzoek van zijn ouders. Zij zouden de autoriteiten hebben ingeschakeld om een mogelijke kidnapping door Tibetaanse nationalisten te voorkomen.

Wu Jiamin reageerde op officiële vragen van de V.N. Commissie Voor de Rechten van het Kind. Eind mei onderzocht deze commissie of China zich houdt aan de verplichtingen die zijn vastgelegd in de V.N. Verklaring van de Rechten van het Kind. China ondertekende dit verdrag in 1991. Wu verklaarde dat Choekyi Nyima gezond en wel bij zijn ouders woont. Waar zij zich bevinden vertelde hij niet, maar algemeen wordt aangenomen dat ze in Beijing zijn ondergebracht. Op de vraag, of een afgevaardigde van de V.N. commissie het kind kan bezoeken, is tot nu toe niet gereageerd.

Choekyi Nyima werd op 14 mei 1995 door de Dalai Lama erkend als reïncarnatie van de in 1989 overleden Panchen Lama. Enkele dagen na deze bekendmaking wees China de keuze van de Dalai Lama als 'onwettig' van de hand. Ongeveer tegelijkertijd verdween Gedhun Choekyi Nyima spoorloos, samen met zijn ouders. Verschillende malen toonden diverse instanties, waaronder het Europese Parlement en Amnesty International, hun bezorgdheid over de vermissing, maar op vragen naar de verblijfplaats van de Panchen Lama en zijn familie werd door de Chinese autoriteiten niet serieus gereageerd. Ze verklaarden beurtelings dat hij gewoon thuis is of dat men geen idee heeft waar de jongen zich ophoudt.

Ook Chadrel Rinpochee, abt van het Tashi Lhunpo Klooster en leider van de zoektocht naar de Panchen Lama, werd opgepakt en in Beijing onder huisarrest geplaatst. De officiële lezing luidt dat hij op weg van Beijing naar Shigatse ziek werd en in een ziekenhuis moest worden opgenomen.

De Dalai Lama riep de Chinese autoriteiten op om het selectieproces van de Panchen Lama niet te politiseren en de Tibetaanse religieuze tradities te respecteren. In Lhasa en Shigatse werd openlijk steun betuigd aan de Dalai Lama. Hoewel de autoriteiten aankondigden dat niemand zich in het openbaar nog mag uitlaten over de Panchen Lama, lukte het hen niet om de rust in de steden te herstellen.

In juli '95 greep de Chinese oproerpolitie in tijdens een religieuze bijeenkomst in het Tashi Lhunpo Klooster, waar ruim honderd monniken een demonstratie voorbereidden tegen de Chinese bemoeienis met de selectie van de Panchen Lama. De leiding van het klooster werd daarop vervangen door pro-Chinese lama's. Twee maanden later publiceerde het Tibet Information Network een lijst van 48 Tibetanen die werden gearresteerd naar aanleiding van de controverse rond de Panchen Lama.

Eind november schoven de Chinese autoriteiten Gyaltsen Norbu naar voren als de 'echte' Panchen Lama. Hij werd haastig geïnstalleerd, onder het toeziend oog van talloze Chinese hoogwaardigheidsbekleders en ruim vijfhonderd PLA soldaten. De meeste Tibetanen die de plechtigheid wilden bijwonen werden niet in de ceremoniehal toegelaten. Niet lang na de plechtigheid werd Gyaltsen Norbu naar Beijing gebracht, om daar te worden opgeleid. Opnieuw een zeer ongebruikelijke stap; de Panchen Lama wordt normaal gesproken opgeleid in zijn eigen Tashi Lhunpo Klooster. Mogelijk vreest de Chinese regering voor een Dalai Lama-gezinde opvoeding door de monniken aldaar.

Gedurende de maanden na de installatie van de Chinese Panchen Lama steeg de spanning in de grote steden. Er werden verschillende bomaanslagen gepleegd, onder andere bij de woning van de huidige abt van het Tashi Lhunpo Klooster en op het hoofdkwartier van de Communistische Partij in Lhasa. Het werd de Tibetanen verboden foto's van de Dalai Lama en de Panchen Lama te bezitten. Dit verbod leidde tot de ernstigste confrontatie tussen opstandige geestelijken en de veiligheidspolitie sinds de staat van beleg in 1989.

Hoewel de Dalai Lama verschillende keren heeft geprobeerd om met de autoriteiten in gesprek te raken over het religieuze belang van zijn rol in de selectie van de Panchen Lama, wijst niets erop dat de Chinese regering op zijn verzoeken wil ingaan. In tegendeel zelfs. China heeft belang bij het politiseren van met name de selectie van geestelijk leiders. En sinds de selectie van Choekyi Nyima is de repressie in Tibet op religieus gebied alleen maar toegenomen.

Door: Marie-José Tops, medewerkster aan de Tibet Support Groep Nieuwsbrief. Met dank aan de Tibet Support Groep.

LOYALITEITS VERKLARING GEËIST VAN MONNIKEN

Meer dan 300 ambtenaren zijn bezig de drie grote kloosters in en om Lhasa 'schoon te vegen' door te eisen dat meer dan 1.000 monniken ofwel een 'politieke loyaliteitsverklaring' ondertekenen of vertrekken.

Volgens een twee-fasen plan, worden eerst alle monniken opnieuw geregistreerd en daarna moeten zij een verklaring ondertekenen. Monniken die niet meteen willen ondertekenen moeten zogenoemde 'heropvoedingslessen' met Chinese ambtenaren volgen. Als ze dan alsnog niet willen tekenen, worden ze uit de kloosters verwijderd. Door de verklaring te ondertekenen, belooft een monnik dat hij de volgende vijf punten onderschrijft:

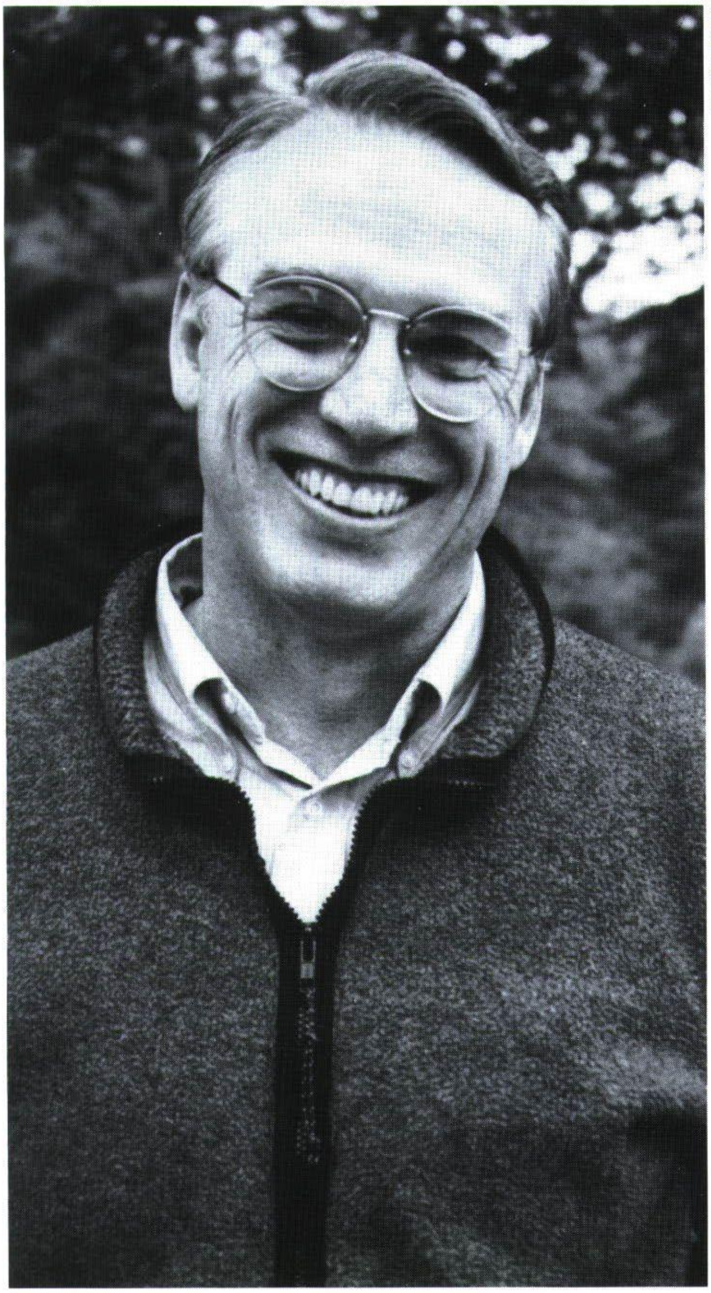
- dat hij tegen het separatisme is,
- de eenheid van China en Tibet ondersteunt,
- de door de Chinezen aangestelde Panchen Lama erkent als de ware Panchen Lama,
- ontkent dat Tibet ooit onafhankelijk was of zou moeten zijn,
- en vindt dat de Dalai Lama de eenheid van het volk vernietigt.

De drie grote kloosters in Lhasa zijn beroemd om het onderwijs dat daar genoten wordt, waardoor veel monniken uit alle delen van Tibet en Mongolië er naar toe komen. Het blijkt dat veel van deze monniken nog niet officieel geregistreerd zijn, maar toch in de kloosters wonen. Vaak zijn het juist de jongste monniken die daar de lessen volgen. Er wordt nu druk uitgeoefend op allen die niet uit de directe omgeving van Lhasa komen om de kloosters te verlaten, zelfs als zij bereid zijn om een 'politieke loyaliteits-verklaring' te ondertekenen.

Tibet Information Network - 15-8-'96.
Door: Paula de Wijs-Koolkin.

VERSCHIJNSELEN VANUIT DE LEEGTE

Deze zomer brachten we door zonder de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, voor 'insiders' Geshe-la, die voor drie maanden in India verbleef. In juni genoten we van een hernieuwde kennismaking met Lama Dagpo Rinpochee, die ditmaal ons centrum vereerde met een goedbezochte weekendlezing over het leven en de leer van de Boeddha. Daarnaast konden we kennis maken met de cursussen van twee vooraanstaande westerse leraren, Dr. Alex Berzin en Thubten Pende.



Jan Paul Kool

Thubten Pende

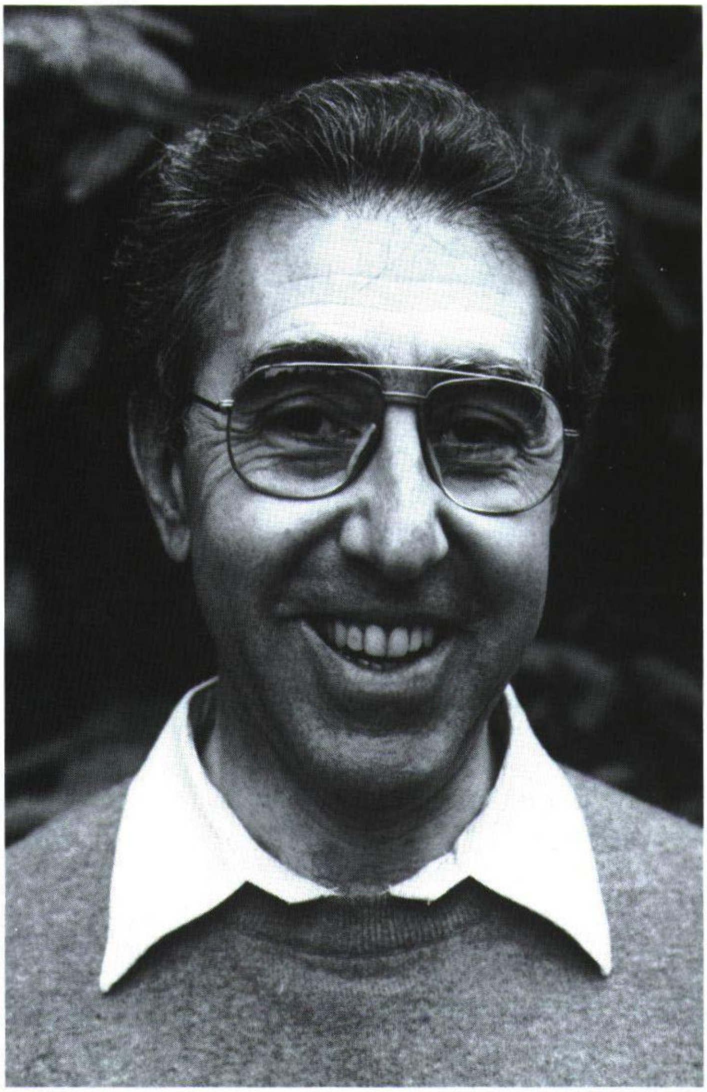
Het bezoek van Alex en Pende hebben ons opnieuw getoond hoe anders - en daarom verfrissend - de aanpak kan zijn, wanneer lessen worden gegeven vanuit een westers perspectief. Zonder ook maar iets af te doen aan de Tibetaanse aanpak - die juist door zijn eigen karakter bijzonder inspirerend en leerzaam is - was het interessant om te ervaren dat de Dharma ook op een andere, meer westerse, wijze kan worden overgedragen. Een belangrijk aspect van de lessen van Alex en Pende was de nadruk op meditatie. Terwijl Alex al pratende tijd inruimde voor reflectie om de nieuwe stof te verteren, werkte Pende met aparte meditaties voor en na de gesproken lessen. Pende zorgde daarnaast voor een atmosfeer die lijkt op een Zen-retraite, door naast de vele zit- en loopmeditaties veel aandacht te geven aan de persoonlijke begeleiding van de studenten.

Pende, die zich namens de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) inzet voor de ontwikkeling van een voor westerlingen geschikt Dharma-onderwijsprogramma, verklaarde zijn aanpak in een privé-gesprek als volgt: "Het nadeel van de wijze waarop het Tibetaanse boeddhisme in het westen wordt overgedragen, is dat de beginnende student weinig toekomt aan intensieve meditatie, bijvoorbeeld op de ademhaling. En dit terwijl de westerling over het algemeen juist tot het boeddhisme was aangetrokken door de nadruk op meditatie!".
Ook Alex Berzin sprak woorden van die strekking: "Voordat je kunt gaan visualiseren, dien je in aanraking te komen met jezelf, je eigen menselijke wezen. Daarvoor is mediatie op de ademhaling heel geschikt".
Ik herken dit uit mijn eigen beoefening. Naast bepaalde tantrische verplichtingen die gepaard gaan met recitatie en rituelen, en af en toe wat lezen in een Dharmaboek, komt er weinig van serieuze mediatie. Het Tibetaans boeddhisme kent een zeer groot scala aan meditatietechnieken waar we ons hart aan kunnen ophalen. Maar vreemd genoeg lijkt daar in het westen weinig tijd voor te zijn. Als ik mijn formele verplichtingen en Dharmastudie zou weten te combineren met periodes van stilte-meditatie, dan zou ik veel meer vooruitgang boeken.
Deze problematiek vonden we terug in de discussie binnen de onlangs opgerichte PR werkgroep over het bestaande en gewenste imago van ons instituut. Al gauw stelden we vast dat het Maitreya Instituut in feite een studiecentrum is en geen meditatie-centrum. Ook wij worden af en toe geconfronteerd met mensen die lichtelijk teleurgesteld naar huis gingen na een eerste weekendcursus, omdat ze naar hun smaak te weinig hadden geleerd over meditatie. Dus concludeerden sommigen onder ons dat we onszelf eigenlijk niet een studie- en meditatiecentrum moeten noemen, maar gewoon een studiecentrum.

De discussie met Pende inspireerde mij om terug te gaan naar de kern van het boeddhisme: namelijk

onze eigen verantwoordelijkheid. Als westerlingen - onze studenten - behoefte hebben aan ervaring met meditatie, en we weten dat onze traditie die bij uitstek in huis heeft, dan moeten we zorgen dat in ons programma op die behoefte wordt ingespeeld. Dat betekent niet dat we moeten gaan sleutelen an de zuivere traditie van Lama Tsong Khapa, zoals die prachtig wordt weergegeven door onze eigen Geshe. We moeten de hand in eigen boezem steken: er zijn wel degelijke oudere studenten in onze eigen gelederen die zoveel ervaring hebben met meditatie, dat zij in staat zijn deze aan beginners over te dragen. Ik stel voor een groepje oudere studenten bij elkaar te verzamelen die zich bereid verklaren meditaties te begeleiden of om meditatiecursussen te leiden. Ik denk hierbij niet alleen aan degenen die nu reeds deze taak verrichten, maar ook aan die studenten die wellicht minder vaak het instituut bezoeken maar al wel een aantal jaren lang boeddhistische mediaties beoefenen. Dit artikel wordt hiermee eigenlijk een oproep aan eenieder die zich geroepen voelt de Dharma - overdracht niet alleen aan de lama's over te laten. Het is de taak van onze generatie niet-Tibetanen om voor de zuivere overdracht te zorgen. Als wij het niet doen, dan zullen de generaties die na ons komen de overdracht van de authentieke leer en ervaring moeten ontberen.

Hetzelfde beginsel van eigen verantwoordelijkheid geldt ten aanzien van de organisatie van de cursussen. Nog steeds komt te veel werk neer op de



Jan Paul Kool

Dr. Alex Berzin

schouders van te weinig mensen, mede omdat een aantal vaste bewoners het instituut de afgelopen periode hebben verlaten. We zullen een structuur moeten ontwerpen waarbij meer vrijwilligers kunnen bijdragen aan de vele kwarweitjes die er te doen zijn in en rondom ons centrum voor en na cursussen. We zoeken daarom niet alleen naar nieuwe bewoners, maar ook naar mensen die op deeltijdbasis als vrijwilligers op het centrum willen werken. En bedenk je, al dit werk is voor een goed doel: het geluk van alle levende wezens, inclusief jezelf.

Door: Sander Tideman, voorzitter.

WIJSHEID

Hieronder leest u een vertaling van de eerste zes verzen van het negende hoofdstuk uit Shantideva's 'Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's' over 'De Perfectie van Wijsheid'. Wijsheid hier is de wijsheid van de uiteindelijke realiteit, de wijsheid die 'de leegte' of 'zelfloosheid' realiseert. Dit hoofdstuk vormt het nieuwe studieprogramma-onderdeel dat de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen vanaf 4 oktober 1996 in vier weekend-cursussen zal toelichten.

1. Al deze beoefeningen zijn door de machtige Boeddha onderwezen in het belang van (de) wijsheid (die zelfloosheid realiseert). Daarom zouden degenen die het lijden willen pacificeren deze wijsheid moeten ontwikkelen.

2. De relatieve (misleidende) realiteit en de uiteindelijke realiteit worden geaccepteerd als de twee waarheden. De uiteindelijke realiteit is niet een object van de geest. De geest hier is de verduisterde geest.

3. Er zijn twee soorten personen die deze twee waarheden ervaren: yogi's en gewone mensen. Yogi's weerleggen de zienswijzen van gewone mensen.

4. Bovendien zijn er verschillen in zicht tussen yogi's, waarbij degenen met hogere zienswijzen degenen met lagere zienswijzen weerleggen, met voorbeelden welke door beide worden geaccepteerd. In het belang van hun spirituele ontwikkeling laten ze de relatieve realiteit immuun voor analyse.

5. Gewone mensen nemen dingen waar als werkelijk bestaand en beschouwen ze als werkelijk bestaand. Ze beschouwen ze niet als 'gelijkend op een illusie'. Dit is het punt waarover yogi's en gewone mensen het niet eens zijn.

6. Vormen en dergelijke objecten van correcte directe waarneming worden vastgesteld door consensus. Ze bestaan niet voor een betrouwbare cognitie. Net zoals de consensus dat het onzuivere lichaam op relatief (misleidend) niveau zuiver, is zo'n cognitie incorrect.

Vertaling: Hans van den Bogaert.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

OKTOBER T/M DECEMBER 1996

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Oktober

ma.	7 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	12 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
zo.	20 (8)	Wassende maan Tara Offerande
ma.	21 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	26 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften

November

za.	2 ( )	Herdenking van de terugkeer van de Boeddha
di.	5 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	11 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
ma.	18 (8)	Wassende maan Tara Offerande
wo.	20 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	24 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften

December

do.	5 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters Lama Tsong Khapa dag.
di.	10 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
di.	17 (8)	Wassende maan Tara Offerande
do.	19 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	24 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften

Januari

vr.	3 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	9 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
vr.	17 (8)	Wassende maan Tara Offerande
zo.	19 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
vr.	24 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften

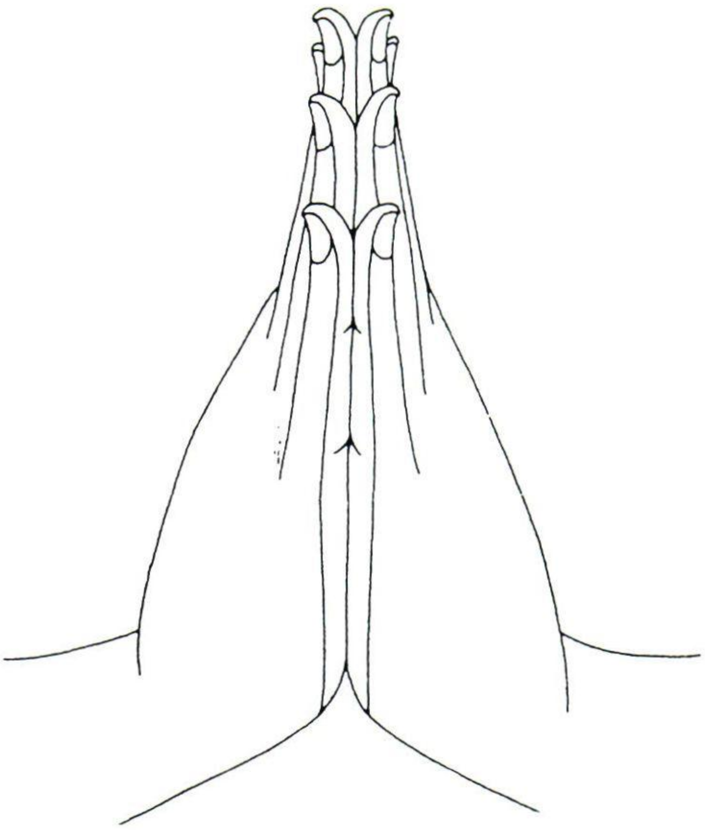
Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, Hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m. de wisselende aanvangstijden van de gebedsdiensten en van de Acht Mahayana Voorschriften.

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

za. 2 november: Herdenking van de terugkeer op aarde van Boeddha Sakyamoenie, nadat hij in de hemel zijn moeder in de leer onderwees.

do. 5 december: Viering van Lama Tsong Khapa dag. Informeer telefonisch naar het programma van die dag.

NB: IN DE MAAND JANUARI ONTVANGT HET MAITREYA INSTITUUT GEEN BEZOEKERS.



CURSUSINFORMATIE

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A 28 richting Zwolle. Afslag Epe/Nunspeet richting Epe. Vlak voor Epe zijn stoplichten. Ga rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.
Vanaf de A 50 afslag Epe/Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 124 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

AANMELDING EN BETALING CONTRIBUTIE
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw contributie wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de **cursusdatum.**
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

PROGRAMMA NAJAAR 1996

WIJSHEID volgens SHANTIDEVA'S 'HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S' (Bodhisattvacaryavatara).

Bodhisattva's zijn degenen die gemotiveerd door mededogen en liefde voor het heil en welzijn van alle voelende wezens het boeddhaschap willen bereiken. Hun motivatie noemen we de verlichtingsgeest. Deze bodhisattva's trainen zich in de vervolmaking van hun eigen kwaliteiten middels de beoefening van de zes perfecties. De tien hoofdstukken van de basistekst beschrijven de training in deze zes beoefeningen van perfectie. Inmiddels zijn de eerste vijf perfecties uitgebreid toegelicht. De tweede helft van 1996 wordt het ontwikkelen van wijsheid uitgelegd door onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. De presentatie zal zich toespitsen op de verschillende scholen van boeddhistische filosofie omdat Shantideva in zijn tekst het standpunt van de Madhyamika inneemt. Geshela zal naast de tekst zelf de verschillende filosofische scholen introduceren en op een voor ons allemaal begrijpelijke wijze toegankelijk maken. Waarschijnlijk zal dit blok begin 1997 nog een of twee weekenden omvatten, omdat Geshela in zijn presentatie bijzonder grondig en uitgebreid te werk gaat.

Vanwege de filosofische inhoud van dit hoofdstuk vormt het onderricht over de beoefeningen voor bodhisattva's dit semester het meer gevorderde programma van het Maitreya Instituut. Als blok echter staat het open voor iedereen, beginners en gevorderden.

DATA:
4 t/m 6 oktober
1 t/m 3 november
6 t/m 8 december.
xx t/m xx februari 1997.

LAM RIM ONDERRICHT

Parallel aan dit onderwerp onderwijst onze vaste leraar maandelijks een overzicht van het boeddhistische pad onder de titel: 'De Basis van Alle Goede Eigenschappen'. Dit is een korte Lam Rim tekst, aan de hand waarvan de belangrijkste boeddhistische principes aan de orde zullen komen. Voor degenen die helemaal nieuw zijn in het Tibetaans boeddhisme en voor degenen die naar meer praktische- dan filosofische instructies verlangen, vormt deze cursus in drie weekenden een uitstekende gelegenheid om "in te stappen". U kunt zich ook gerust opgeven voor één of meer losse cursusweekenden. Zo is het volgen van een thema-weekend een uitstekende manier om kennis te maken met de boeddhistische leer in het algemeen en het Maitreya Instituut en haar vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen in het bijzonder.

DATA:
18 t/m 20 oktober
15 t/m 17 november
20 t/m 22 december.

4 t/m 6 oktober
WIJSHEID volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

In een blok van vier maanden zal onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een heldere presentatie geven van de voornaamste boeddhistische filosofische scholen en hun opvatting over de training in de wijsheid van zelfloosheid. Geshela volgt hiertoe het negende hoofdstuk uit de tekst van Shantideva over 'De Beoefeningen Voor Bodhisattva's'. Om de debatten tussen de verschillende stellingen dichterbij te brengen, zal Geshela de uitgangspunten van de filosofie over de leegte (zelfloosheid) vanuit verschillende invalshoeken toelichten.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 4 oktober om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

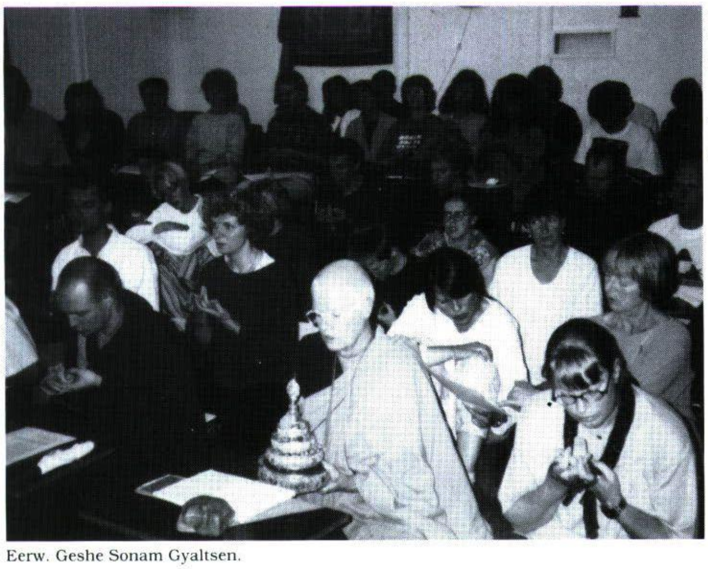
18 t/m 20 oktober
DE BASIS VAN ALLE GOEDE EIGENSCHAPPEN
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

In dit weekend zal vooral het belang van toewijding aan een bevoegde en bekwame spirituele leraar worden toegelicht. De leraar is immers de basis van alle kennis en goede eigenschappen die op weg naar het hoogste niveau van evolutie, de staat van de verlichting of het boeddhaschap, worden ontwikkeld. Dankzij de leraar begrijpen wij de mogelijkheden en het belang van het waardevolle mensenleven en worden wij herinnerd aan de realiteit van vergankelijk-

heid en wedergeboorte.
KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 18 oktober om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

1 t/m 3 november
WIJSHEID volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Dit is het tweede weekend over de beoefening van de perfectie van wijsheid volgens het negende hoofdstuk van de beroemde Mahayana tekst van Santideva. De uitleg van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal duidelijk maken wat de wijsheid van zelfloosheid in de filosofische scholen van het Mahayana betekent. Door eerst naar deze informatie te luisteren, ze te bestuderen en er kritisch over na te denken, kunnen we ons geleidelijk aan bekwamen in de meditaties op de wijsheid van zelfloosheid of leegte. Het begrip zelfloosheid of leegte is één van de sleutelbegrippen in alle vormen van het boeddhisme. Met deze juiste zienswijze worden alle verstorende emoties voorgoed overwonnen. Het bewustzijn wordt ontdaan van de verduisteringen door vestorende emoties en van de subtiele mentale indrukken die zijn ontstaan door langdurig en hardnekkig vasthouden aan inherente entiteiten. Daarmee worden bevrijding van alle lijden en problemen en de gelukzaligheid van het boeddhaschap bereikt.


Koosje van der Kolk
Eerw. Geshe Sonam Gyaltsen.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 1 november om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

15 t/m 17 november
DE BASIS VAN ALLE GOEDE EIGENSCHAPPEN
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Hoewel we als mens in Nederland een redelijk tot zeer comfortabel leven kunnen leiden, is de huidige situatie vergankelijk. Alle mensen lijden door het sterven, dat wordt voorafgegaan door ziekte en de problemen van het ouder worden. Het boeddhisme leert ons dat alle soorten lijden ontstaan uit specifieke oorzaken. Door realistisch over het lijden na te denken, ontstaat een drang naar bevrijding; de kracht die nodig is voor het opheffen van de oorzaken van het lijden; verstorende emoties en karma. Het lijden is immers niet nodig! Via het ware pad kunnen alle oorzaken van het lijden worden opgeheven en daarmee wordt blijvende bevrijding bereikt.
Tijdens dit weekend komen vooral de beoefeningen voor het bereiken van de bevrijding aan de orde.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 15 november om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

6 t/m 8 december
WIJSHEID volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Het derde van vier weekenden over de beoefening van de perfectie van wijsheid. Wijsheid hier betekent inzicht in de ware aard van het bestaan. De relatieve realiteit waarin wij leven is een wereld van verschijnselen die wij door gewenning aan onwetendheid veel concreter maken dan ze zijn. Niet alleen is dat niet nodig, het is de oorzaak van al onze proble-

men. Door het ontwikkelen van de wijsheid van zelfloosheid of de leegte, kunnen we leren niet langer vast te houden aan de verschijnselen van de relatieve realiteit als "inherente entiteiten". Dit inzicht werkt bevrijdend. Het zuivert onze geest. Daardoor verdwijnen haat, jaloezie en gehechtheid en ontstaan geluk en vrede (nirvana). Dit inzicht gekoppeld aan de wens alle wezens van het lijden te bevrijden, veroorzaakt het hoogste niveau van evolutie; het boeddhaschap.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 6 december om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

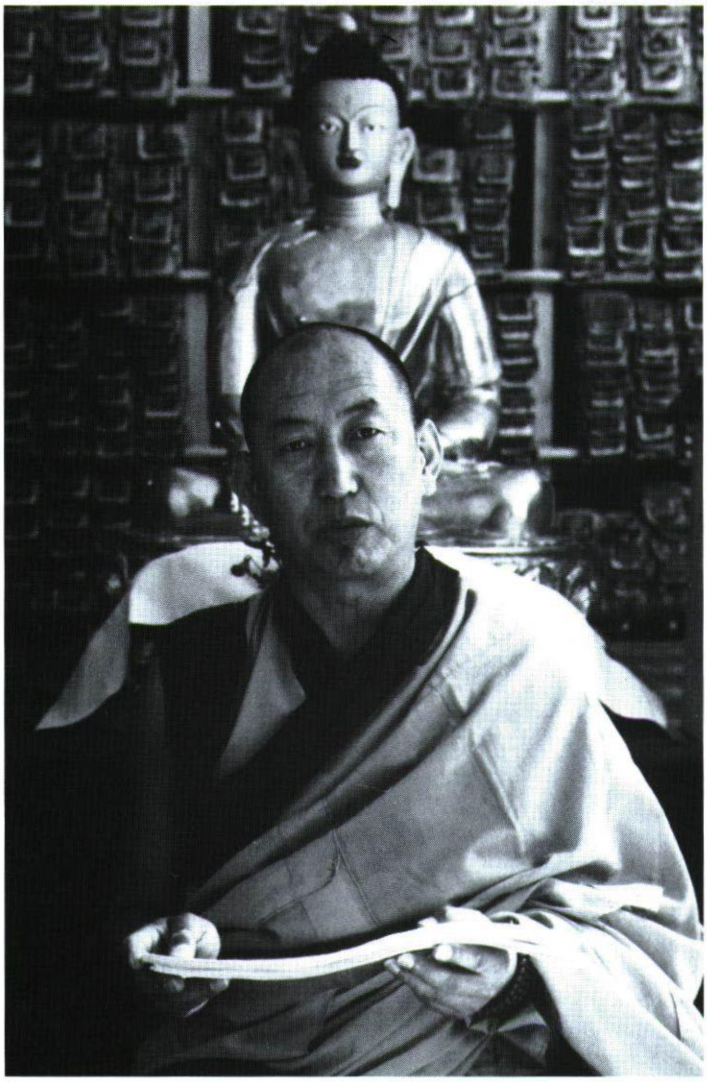
20 t/m 22 december
DE BASIS VAN ALLE GOEDE EIGENSCHAPPEN
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Tijdens dit weekend zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen uitgebreid ingaan op het belang van de altruïstische houding, gebaseerd op mededogen voor alle voelende wezens. Er zijn op dit niveau verschillende beoefeningen voor het ontwikkelen van de altruïstische motivatie, vanuit de overtuiging dat andere wezens, net zoals wijzelf, vrij willen zijn van alle problemen en naar het hoogste geluk van het boeddhaschap verlangen. Het zal duidelijk worden hoe de diepe betrokkenheid bij het lijden en het geluk van alle wezens de motor wordt, die ons voor het welzijn van de wereld(en) naar het boeddhaschap leidt.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 20 december om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

30 januari t\m 2 februari
LAM RIM RETRAITE
O.l.v. Eerwaarde TENZIN KELZANG.
Voertaal: Nederlands.

Deze retraite is bedoeld voor studenten die al een


Jan Paul Kool

Eerw. Geshe Sonam Gyaltsen.

Lam Rim Cursus volgden in het studieprogramma of een Lam Rim zomercursus deden in het Maitreya Instituut of in een van de zuster-centra, en bestaat uit één cyclus van drie dagen. De retraite begint donderdagavond 30 januari om 20.00 uur.
Na de voorbereidingen op donderdagavond, volgen drie hele dagen van meditatie onder de bezielende leiding van de Nederlandse boeddhistische non Tenzin Kelzang. Er worden in principe vier zittingen per dag gedaan, met de ondersteunende Boeddha Sakyamoenie visualisaties, zoals die tijdens de cursusweekenden in de ochtendmeditaties worden geoefend.
De laatste dag, zondag 2 februari, wordt afgesloten na de derde zitting om 16.30 uur.

KOSTEN: F 175,-
AANVANG: Donderdagavond 30 januari om 20.00 uur.
EINDE: Zondagmiddag om 16.30 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

LEZINGEN IN HET LAND DOOR GESHE SONAM GYALTSEN NAJAAR 1996

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep
Amsterdam
Prinsengracht 200,
Tel: 020-6254138.

DE ESSENTIE VAN HET TIBETAANS BOEDDISME
In een serie lezingen op de woensdagavonden:
9 oktober
13 november
11 december

AANVANG: 19.30 uur.

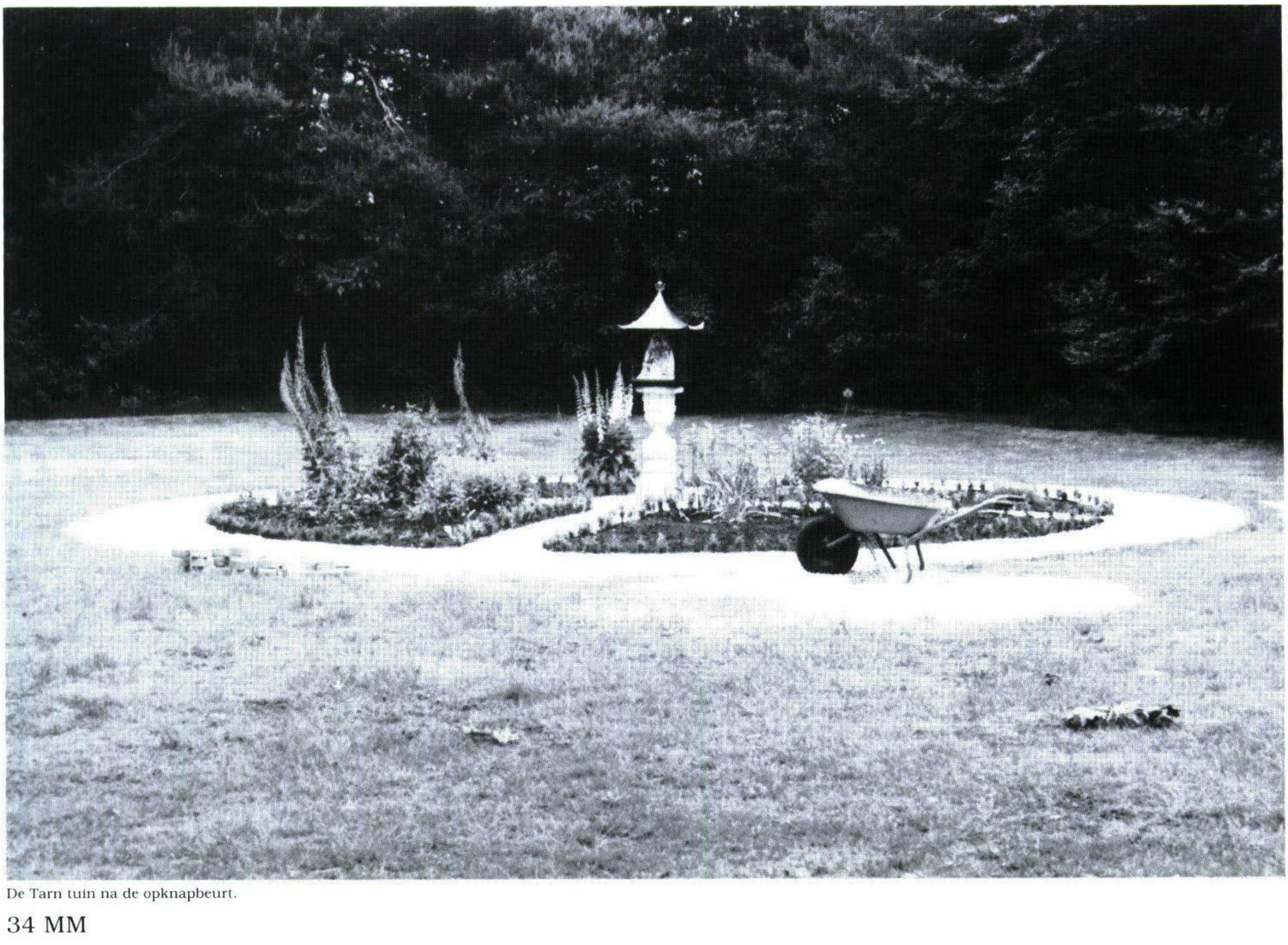
DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT WEER EEN AANTAL WERKPERIODEN

Voor de volgende bos- en tuinwerkperioden vragen wij vele helpende handen die licht werk maken:

DATA:
18 t/m 20 oktober
15 t/m 17 november
Aankomst vrijdagavond 18 oktober en 15 november.
In verband met de coördinatie van de werkzaamheden verzamelen de deelnemers vrijdagavond. De werkzaamheden eindigen zondagmiddag. De werkzaamheden aan het terrein zijn onder leiding van Inge te Velde.

KOSTEN: Aan deelname zijn geen verblijfskosten verbonden.
AANMELDING EN INFORMATIE: Inge te Velde, tel: 0578-629566.

TIJDENS DE MAANDEN JANUARI EN AUGUSTUS 1997 IS ONZE VASTE LERAAR, DE EERWAARDE GESHE SONAM GYALTSEN, AFWEZIG.



Jan Paul Kool

De Tarn tuin na de opknapbeurt.

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Oktober, november, december '96

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Kerkgenootschap Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Gelongma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Marijke Drost

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn
e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

LIDMAATSCHAP/ABONNEMENT

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar. Het lidmaatschap gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd. De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Voor abonnementen, contributie, donaties Postbank: nr. 6901668 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst.
Betalingen voor winkel en groothandel alleen per faktuur en acceptgiro.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

KERKGENOOTSCHAPBESTUUR

Voorzitter:
Sander Tideman

Vice voorzitter:
Thirza Happé

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee,
Gelong Marcel Bertels, April Elzenga,
Paula de Wijs-Koolkin

Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51
E-mail: maitreya@pi.net

Het kantoor van het instituut is zondag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 09.00-16.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is op zaterdag gesloten.

VOORPLAAT

Manjushri
Schildering door René van Luyn
Vormgeving: Chris Verschoor en Offsetdrukkerij Refo b.v.

DOELSTELLING

Het kerkgenootschap en de stichting stellen zich tot doel: Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1996**

De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1996 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze Postbankrekening nr.: 6901668 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan naast het Maitreya Magazine 6x per jaar het Engelstalige blad Mandala. Verder krijgt u **15% korting** op alle artikelen **uit de winkel** behalve op de transcripten. U bent ook automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

DONATEURS

Donaties aan het kerkgenootschap zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE LID-ABONNEE 1996 & FPMT-LID 1996**

Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Lid/Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en 6x het Engelstalige blad Mandala.

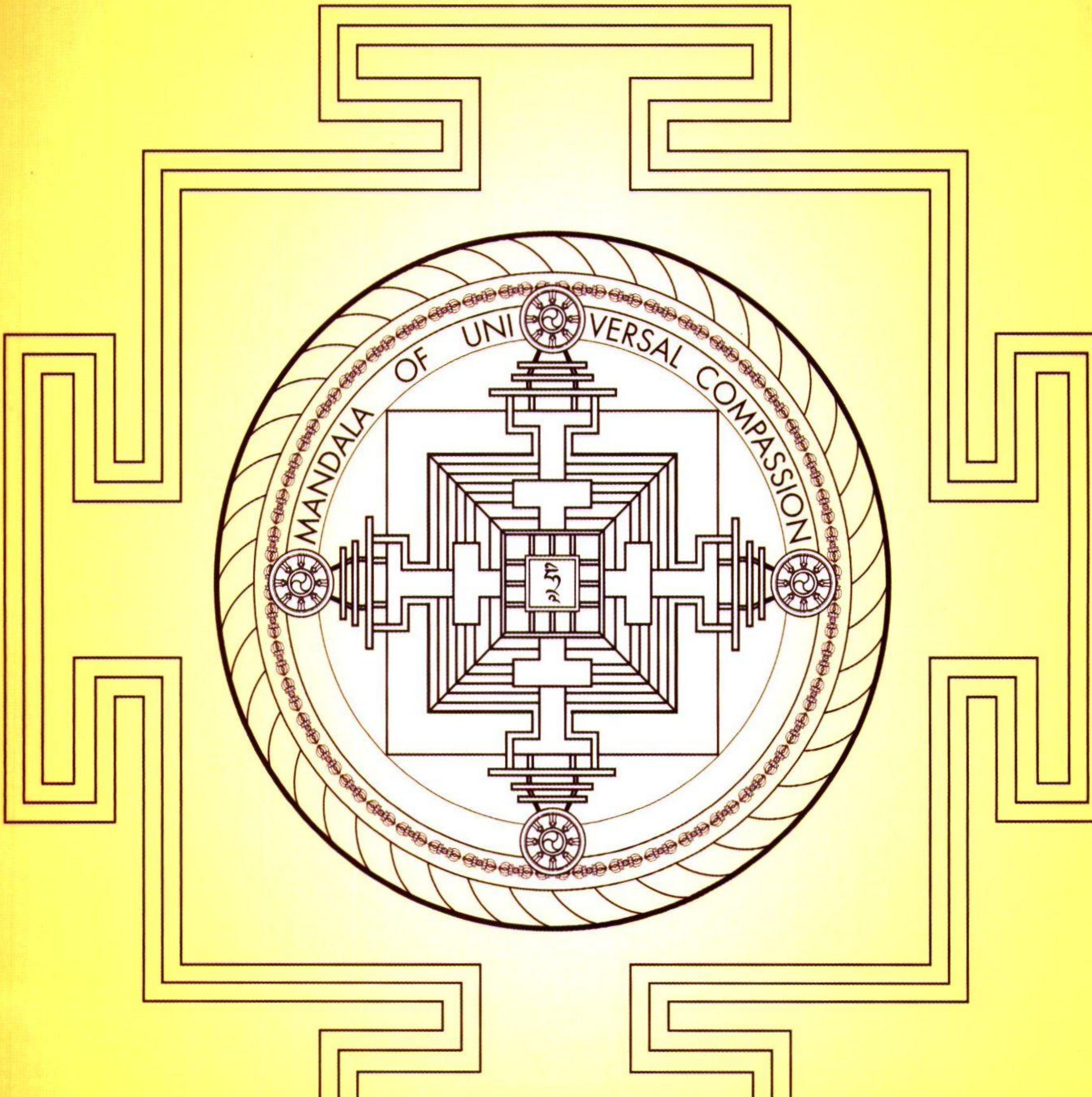
DONATEUR GESHE ACTIE

Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie.

LEENFONDS

Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.70.24.481 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION